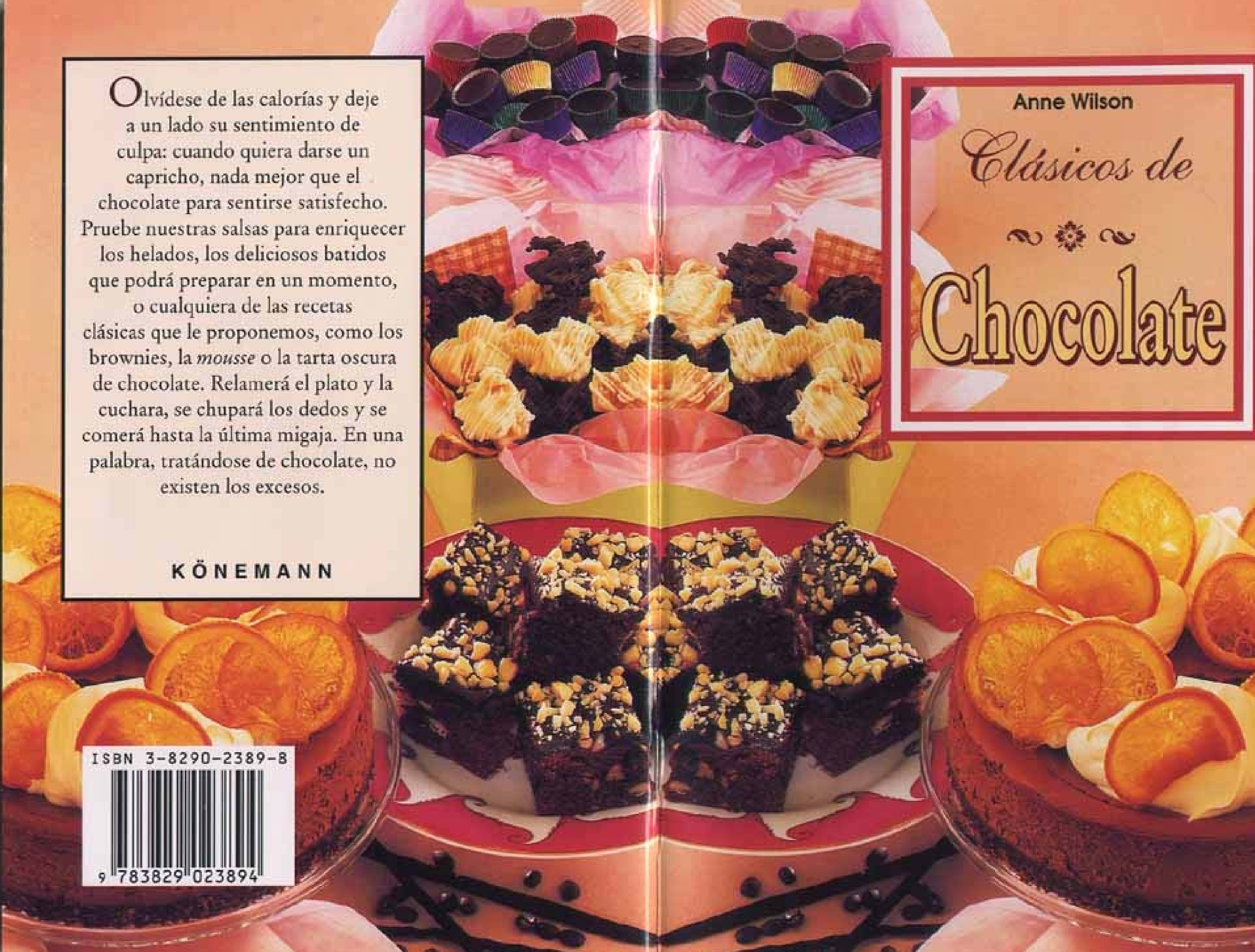


Olvídese de las calorías y deje a un lado su sentimiento de culpa: cuando quiera darse un capricho, nada mejor que el chocolate para sentirse satisfecho. Pruebe nuestras salsas para enriquecer los helados, los deliciosos batidos que podrá preparar en un momento, o cualquiera de las recetas clásicas que le proponemos, como los brownies, la *mousse* o la tarta oscura de chocolate. Relamerá el plato y la cuchara, se chupará los dedos y se comerá hasta la última migaja. En una palabra, tratándose de chocolate, no existen los excesos.
KÖNEMANN
ISBN 3-8290-2389-8
9 783829 023894
Anne Wilson
Clásicos de
Chocolate

~ Lo básico del chocolate ~

Trabajar el chocolate es todo un arte que requiere dominar ciertas técnicas. Comprobará sus progresos dando a probar sus recetas a amigos y familiares. Siga nuestros consejos e indicaciones y olvídese de las dificultades.

Clases de chocolate

Chocolate negro: contiene azúcar, pasta de cacao y manteca de cacao. Entre sus variedades destacan: el agridulce, con menos azúcar que el regular o habitual; y el semidulce, que se puede sustituir por el agridulce añadiendo más azúcar en la receta.

Chocolate con leche: contiene los mismos ingredientes que el negro, más los ingredientes sólidos de la leche (en polvo).

Chocolate blanco: se compone de una mezcla de azúcar, leche entera o en polvo, manteca de cacao y aromas.

Cobertura: es el chocolate de mayor calidad por su alto contenido en manteca de cacao; se funde con gran facilidad y es muy moldeable.

Chocolate compuesto: resulta más económico que la cobertura; las grasas vegetales que se le añaden facilitan que se solidifique rápidamente y a temperatura ambiente. El chocolate en tabletas, las lágrimas, las gotas y las chocolatinas (ya sean de chocolate negro, con leche o blanco) se elaboran con este chocolate.

Cacao en polvo: se obtiene moliendo los restos secos y prensados de la pasta de cacao, después de haberle extraído casi toda la manteca. El cacao en polvo holandés tiene un color más oscuro y brillante y su sabor es más suave debido a un refinado posterior.

Fundido

Para fundirlo homogéneamente, no debe dejar que cueza, y menos aún que se queme. El chocolate en pastilla se debe trocear o rallar regularmente para que se funda por igual. El blanco también debe trocearse o rallarse y, una vez que esté fundido, utilizarlo enseguida antes de que se endurezca. Procure evitar que el agua o el vapor entren en contacto con el chocolate fundido. Una pequeña cantidad de líquido puede cuartearlo o endurecerlo, haciéndolo inservible. Cuando suceda esto (el chocolate se vuelve espeso y harinoso) intente recuperarlo añadiendo 1 cucharada de nata o de aceite vegetal. Pero si se quema, deberá empezar de nuevo con otro chocolate. No acelere el proceso de fundido, el chocolate requiere su tiempo.

Al baño María

Ponga el chocolate en un cuenco termorresistente. Llene la mitad de un cazo con agua y llévela a ebullición; retire el cazo del fuego, ponga el cuenco encima —asegúrese de que no toca el agua— y remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda.

En microondas

Parta el chocolate en trocitos y póngalo en un cuenco apto para microondas. Caliéntelo a media potencia en varias tandas de 30 segundos, removiéndolo con frecuencia. Cuando se funde en microondas, el chocolate conserva su forma exterior aunque esté fundido por dentro; para comprobar que esté listo, remuévalo con una cuchara. No intente fundirlo a mayor potencia para tardar menos, lo más probable es que se queme.



Conservación

Dependiendo de su calidad, muchos chocolates pueden conservarse varios meses. Envuélvalo con papel de aluminio o con plástico transparente y guárdelo en un sitio frío y seco. A veces se puede formar en su superficie una capa blanca, debida a un cambio brusco de temperatura, sobre todo si se ha fundido a fuego fuerte o cuando ha estado tiempo en la nevera. Esta alteración es inocua y no modifica su sabor. El chocolate atrasado suele desarrollar también esta capa blanca; pruébelo y, si su sabor le resulta rancio, o está muy seco, deséchelo.

Consejos

- Para hacer virutas de chocolate, rállelo deprisa con un pelaverduras o en la trituradora y utilícelas para decorar la superficie y los lados de las tartas y pasteles.
- El chocolate de cobertura es el más adecuado para decorar, sobre todo para decoraciones de fantasía, ya que se endurece bastante y no se derrite a temperatura ambiente. El chocolate compuesto también es recomendable para decorar.
- Si quiere bañar o cubrir un alimento y el chocolate se ha quedado demasiado espeso, agréguele un poco de aceite vegetal, o funda un poco de grasa vegetal blanca (*copha*) e incorpórela al chocolate.
- Antes de cubrir con chocolate cualquier alimento, asegúrese de que éste no contenga humedad, que afectaría al chocolate haciéndolo inservible. Una vez bañado el alimento, déjelo en una bandeja forrada con papel vegetal para que se endurezca a temperatura ambiente.

Mangas de papel

Corte un cuadrado de papel de horno de 25 cm de lado; dóblelo en diagonal para formar un triángulo. Ponga el lado más largo mirando hacia usted y lleve la punta derecha del papel hasta la punta superior, enrollándolo en forma de



cono. Sujétela mientras envuelve el cono con la otra punta, formando un cucurucho; únalo con cinta adhesiva o unas grapas.



Doble hacia dentro el borde superior, ponga dentro el chocolate fundido y doble los extremos de la bolsa para cerrarla. Corte la punta y apriete suavemente en la parte más ancha:



~ Tarta oscura de chocolate ~

Preparación: 20 min
Cocción: 2 1/4 h
Raciones: 8



1 1/2 tazas de harina de fuerza	**1 1/2 tazas de azúcar refinada**
1/2 taza de harina corriente	**1 cucharada de café soluble instantáneo**
1/3 de taza de cacao en polvo	**2 huevos poco batidos**
250 g de mantequilla en trocitos	*Cobertura de chocolate*
1 cucharada de aceite	**150 g de mantequilla en trocitos**
200 g de chocolate negro troceado	**150 g de chocolate troceado**

1.~Precaliente el horno a 160° C. Engrase un molde profundo y redondo de 20 cm de diámetro y fórrelo con papel de horno. Tamice las harinas con el cacao en un cuenco grande y haga un hoyo en el centro.

2.~Ponga en un cazo la mantequilla, el aceite, el chocolate, el azúcar, el café instantáneo y 1 taza de agua; remueva a fuego lento hasta que el chocolate y la mantequilla se fundan y el azúcar se disuelva. Retire el cazo del fuego y vierta la mezcla en el hoyo de los ingredientes sólidos; bata con las varillas sólo hasta que los ingredientes estén mezclados; agregue luego los huevos y mezcle todo bien, pero sin batirlo en exceso.

3.~Vierta la mezcla en el molde y horneéla durante 2 horas; compruebe el punto de cocción pinchando una aguja hasta el centro de la tarta: si sale limpia, estará bien cocida. Déjela enfriar completamente en el molde y luego vuélquela sobre una rejilla metálica.

4.~Para preparar la cobertura, ponga la mantequilla y el chocolate en un cazo a fuego lento y remueva hasta que se fundan y se mezclen homogéneamente. Retire el cazo del fuego y deje enfriar la cobertura un poco.

5.~Recorte la tarta por arriba para que quede plana y déle la vuelta sobre la rejilla, con una bandeja debajo. Báñela con la cobertura, dejando que resbale ésta por las paredes. Resulta deliciosa con *crème fraiche*.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 8 g; grasa: 60 g; hidratos de carbono: 100 g; fibra: 2 g; colesterol: 170 mg; calorías: 925





Tamice las harinas con el cacao en un cuenco grande.



Funda el chocolate con la mantequilla, el aceite, el azúcar, el café y el agua.



Incorpore la mezcla de chocolate a los ingredientes sólidos y bata todo con las varillas.



Déle la vuelta a la tarta y vierta encima la cobertura templada.

Mousse de chocolate

Preparación: 20 min + 2 h de refrigeración
Cocción: 5 min
Raciones: 4



250 g de chocolate negro
3 huevos
1/4 de taza de azúcar refinada
2 cucharaditas de ron oscuro
1 taza de nata líquida, batida

1. Ponga el chocolate en un cuenco refractario. Llene la mitad de un cazo con agua y llévela a ebullición; retire del fuego, ponga encima el cuenco con el chocolate, sin que el fondo toque el agua, y remueva de vez en cuando hasta que se funda. Deje enfriar.
2. Con la batidora de varillas, bata los huevos con el azúcar en un cuenco pequeño durante 5 minutos, o hasta que la mezcla quede espesa y pálida y haya aumentado de volumen.
3. Incorpore el chocolate y el ron; bata hasta mezclarlos y vierta la mezcla en un cuenco mayor; incorpore con movimientos suaves la nata usando una cuchara de metal.
4. Reparta la *mousse* en 4 copas de 1 taza de capacidad. Refrigérelas 2 horas, o hasta que se cuaje. Decore con hojas de chocolate (ver pág. 55).

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 9 g; grasa: 50 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 1 g; colesterol: 220 mg; calorías: 685



Funda el chocolate en un cuenco al baño María, removiéndolo de vez en cuando.



Bata los huevos con el azúcar hasta que queden espesos y pálidos y aumenten de volumen.



Añada el chocolate y el ron a los huevos batidos y bata hasta que se mezcle todo.



Pase la mezcla a un cuenco grande e incorpore la nata, sin mezclarla en exceso.

Galletas de chocolate con trocitos

Preparación: 20 min
Cocción: 15 min
Para unas 25 galletas



$1\frac{1}{2}$ tazas de harina
$\frac{3}{4}$ de taza de cacao en polvo
$1\frac{1}{2}$ tazas de azúcar morena bien apretada
180 g de mantequilla
150 g de chocolate negro troceado
3 huevos poco batidos
1 taza de gotas de chocolate negro
$\frac{1}{2}$ taza de gotas de chocolate blanco

1. Precaliente el horno a 180º C. Engrase 2 placas pasteleras y fórrelas con papel de horno. Tamice la harina con el cacao en un cuenco y añada el azúcar.
2. Ponga en un cazo la mantequilla y el chocolate negro y remuévalos a fuego lento hasta que se fundan. Vierta la mezcla sobre la de la harina, eche los huevos y remueva para mezclar todo. Añada las gotas de los dos chocolates y mézclelas.
3. Forme bolas con 2 cucharadas rasas de la mezcla para cada una; repártalas en las placas, dejando entre ellas espacio para que crezcan. Aplástelas un poco y hornéelas durante 12 minutos; déjelas 5 minutos en las placas y enfríelas en una rejilla.

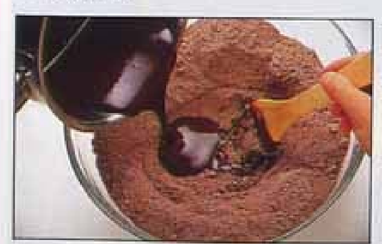
CADA GALLETA CONTIENE:
Proteínas: 3 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 1 g; colesterol: 40 mg; calorías: 200



Tamice la harina con el cacao en polvo en un cuenco grande.



Remueva la mantequilla y el chocolate negro a fuego lento con una cuchara de madera.



Vierta el chocolate fundido sobre la harina y el cacao tamizados.



Forme bolas irregulares con la masa, extiéndalas en las placas y aplástelas un poco.

Salsas de chocolate

Enriquecen todo tipo de postres, desde un helado hasta un budín o una fruta cocida. Son tan deliciosas que resulta difícil no sucumbir a la tentación de comerlas incluso a cucharadas.

De chocolate negro

Ponga 150 g de chocolate negro troceado en un cuenco. Caliente 300 ml de nata en un cazo hasta que empiece a hervir; agregue 2 cucharadas de azúcar y remueva. Vierta la nata sobre el chocolate, deje reposar 2 minutos y remueva hasta que se funda y quede fino. Añada 1 cucharada del licor que prefiera y sirva la salsa templada. Para 375 ml.

Cada ración contiene (6)
Proteínas: 2 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 25 g; fibra: 0 g; colesterol: 70 mg; calorías: 360

Con avellanas a la vainilla

Ponga 300 ml de nata líquida en un cazo. Abra a lo largo una vaina de vainilla y eche las semillas sobre la nata; ponga también la vaina y lleve a ebullición. Retire el cazo del fuego, tápelo y deje reposar 10 minutos; cuele la nata. Ponga en un cuenco 200 g de chocolate blanco en trocitos muy pequeños; recaliente la nata y viértala en el cuenco. Deje reposar 2 minutos y remueva hasta que el chocolate se funda. Agregue 1/4 de taza de avellanas tostadas picadas y sirva la salsa templada. Para 430 ml.

Cada ración contiene (7)
Proteínas: 4 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 20 g; fibra: 1 g; colesterol: 60 mg; calorías: 340

Con caramelos de chocolate

Trocee 4 barritas de caramelo bañadas con chocolate y póngalas en un cazo con 1/4 de taza de leche y 3/4 de taza de nata; remueva a fuego lento hasta que se fundan el chocolate y el caramelo. Agregue 100 g de chocolate con leche troceado y siga removiendo hasta que se funda. Deje enfriar a temperatura ambiente. Para 500 ml.

Cada ración contiene (8)
Proteínas: 2 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 9 g; fibra: 0 g; colesterol: 35 mg; calorías: 160

Con nata

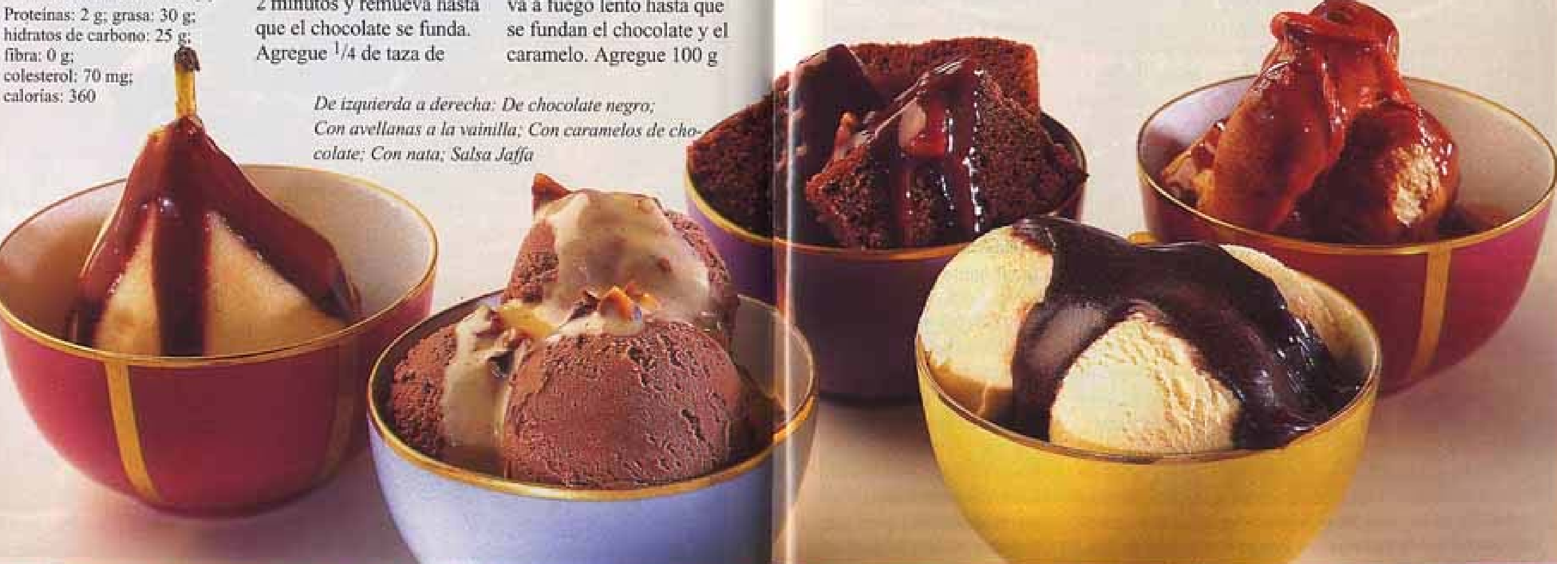
Trocee en un cuenco 100 g de chocolate negro. Ponga en una cazuela 100 g de mantequilla en trocitos, 1/2 taza de azúcar, 300 ml de nata, 1/3 de taza de cacao en polvo y 2 cucharadas de café recién molido. Lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento durante 2 minutos, removiendo constantemente. Cuele esta mezcla sobre el chocolate, deje reposar 2 minutos y remueva hasta que éste se funda y la salsa quede homogénea. Para 500 ml.

Cada ración contiene (8)
Proteínas: 3 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 0 g; colesterol: 80 mg; calorías: 380

Salsa Jaffa

Corte 3 tiras anchas de piel a una naranja, sin la membrana blanca, y póngalas con 1/2 taza de zumo de naranja en un cazo al fuego. Cuando rompa a hervir, agregue 2 cucharadas de azúcar, baje el fuego y deje cocer unos 3 minutos, o hasta que se reduzca a 2 cucharadas y quede como un almíbar espeso. Déjelo enfriar y corte las pieles en tiritas finas. Ponga en un cuenco 200 g de chocolate con leche troceado. Caliente a punto de ebullición 300 ml de nata líquida y viértala sobre el chocolate; deje reposar 2 minutos y luego remuévalo hasta que se funda. Agregue el almíbar, las tiritas de piel y 2 cucharaditas de Cointreau. Sírvala templada. Para 500 ml.

Cada ración contiene (8)
Proteínas: 3 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 25 g; fibra: 0 g; colesterol: 60 mg; calorías: 305



De izquierda a derecha: De chocolate negro; Con avellanas a la vainilla; Con caramelos de chocolate; Con nata; Salsa Jaffa

~ Tarta Selva Negra ~

Preparación: 45 min
Cocción: 15 min
Raciones: 8



- 1/3 de taza de harina corriente
- 1/3 de taza de harina de fuerza
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 4 huevos, separadas las claras de las yemas
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 de taza de Kirsch (ver nota)
- 3 1/2 tazas de nata líquida, batida
- 1 frasco de 700 g de guindas en conserva, o 2 latas de 425 g de cerezas oscuras, bien escurridas (ver nota)
- 250 g de chocolate negro en pastilla
- cerezas al marrasquino, para adornar
- azúcar glas, para espolvorear

1~Precaliente el horno a 180º C. Engrase dos bizcocheras redondas poco profundas de 20 cm de diámetro y fórrelas con papel de horno. Tamice tres veces las harinas con el cacao sobre un papel encerado.

2~Con la batidora de varillas, bata las claras a punto de nieve firme en un cuenco pequeño, limpio y seco. Agregue poco a poco a poco el azúcar, sin dejar de batir hasta que se disuelva y la mezcla quede espesa y brillante. Añada las yemas y bata todo durante 20 segundos. Trasvase la mezcla a un cuenco más grande.

3~Incorpore la mezcla de la harina y el cacao en 2 o 3 tandas, con movimientos envolventes rápidos y ligeros. Repártala homogéneamente en los moldes, extendiéndola bien, y hornee durante 15 minutos, hasta que queden dos bizcochos esponjosos al tacto. Déjelos reposar durante 5 minutos en los moldes y vuélquelos sobre dos rejillas metálicas para que se enfríen. Corte cada uno horizontalmente en dos ruedas.

4~Remoje una rueda de bizcocho con un poco de Kirsch, extienda una capa de nata batida y reparta encima un tercio de las cerezas; ponga otra rueda de bizcocho, remójela igualmente con Kirsch y siga montando capas en el mismo orden, terminando con una de bizcocho. Extienda encima de éste el resto de la nata con una espátula, cubriéndolo bien y dejando un poco para decorar.

5~Pase un pelaverduras por el canto de la pastilla de chocolate para sacar virutas rizadas y ponga casi todas en los lados de la tarta, apretándolas un poco para que se sujeten. Ponga con la manga el resto de la nata en la superficie, dibujando unas rosetas, y adorne con las cerezas al marrasquino. Amontone en el centro las virutas de chocolate restantes y espolvoree la tarta con azúcar glas cuando vaya a servirla.

Cada ración contiene:
Proteínas: 10 g; grasa: 60 g; hidratos de carbono: 50 g; fibra: 3 g; colesterol: 240 mg; calorías: 780

Notas~El Kirsch es un aguardiente elaborado con cerezas. La tarta Selva Negra se prepara tradicionalmente con guindas frescas cocidas en almíbar y deshuesadas, aunque se pueden sustituir por guindas o cerezas deshuesadas en conserva. Escúrralas bien sobre papel absorbente para que su color no tiña la nata.





Con un cuchillo de sierra largo y ancho, corte cada bizcocho horizontalmente en dos ruedas.



Remoje las ruedas de bizcocho con Kirsch y monte capas con la nata batida y las cerezas.

Trufas de chocolate

Preparación: 40 min + una noche en la nevera
Cocción: 10 min
Para unas 30 trufas



3/4 de taza de nata espesa
400 g de chocolate negro rallado
70 g de mantequilla en trocitos
2 cucharadas de Cointreau
cacao puro en polvo, para rebozar

1. Caliente la nata en un cazo hasta que empiece a hervir, retírelo del fuego y agregue el chocolate; remueva hasta que se funda del todo. Añada la mantequilla y remueva hasta que se funda. Ponga el Cointreau y mézclelo. Pase la mezcla a un cuenco grande, tápelo y refrigérelo varias horas, o mejor toda la noche, hasta que tenga suficiente consistencia para formar las bolitas.
2. Dé forma a las trufas, con una cucharada de mezcla para cada una, trabajándolas rápidamente; refrigérelas para que no pierdan firmeza. Por último, rebócelas en el cacao y sacuda el sobrante. Consérvelas en la nevera y sírvalas a temperatura ambiente.

CADA TRUFA CONTIENE:
Proteínas: 1 g; grasa: 9 g; hidratos de carbono: 9 g; fibra: 0 g; colesterol: 15 mg; calorías: 120

Trufas con pasas al ron

Preparación: 30 min + remojo y refrigeración
Cocción: 5 min
Para unas 40 trufas




1/2 taza de pasas, muy picadas
1/4 de taza de ron
200 g de galletas de harina de trigo cubiertas de chocolate, machacadas
1/3 de taza de azúcar morena poco apretada
1 cucharadita de canela molida
1/2 taza de pacanas, muy picadas
1/4 de taza de nata líquida
250 g de chocolate negro troceado
1/4 de taza de caramelo líquido
1 1/4 tazas de pacanas molidas

1. Remoje las pasas con el ron 1 hora en un cuenco tapado. Mezcle la galleta machacada y el azúcar, la canela y las pacanas picadas en un cuenco grande.
2. Ponga en un cazo la nata, el chocolate y el caramelo; remueva a fuego lento hasta que el chocolate se funda y viértalo sobre la mezcla de la galleta. Agregue las pasas en remojo y mezcle bien. Refrigere la mezcla para que adquiera consistencia y así poder formar las trufas.
3. Forme unas bolas con la mezcla usando una cucharada para cada una y rebócelas en las pacanas molidas. Refrigérelas hasta que estén consistentes.

CADA TRUFA CONTIENE:
Proteínas: 1 g; grasa: 7 g; hidratos de carbono: 10 g; fibra: 1 g; colesterol: 3 mg; calorías: 110

Trufas de chocolate (arriba) y Trufas con pasas al ron

~ Tarta de queso y chocolate ~

Preparación: 20 min + toda la noche de refrigeración
Cocción: 1 h
Raciones: 10



125 g de galletas de chocolate (secas)
1/4 de taza de almendras tostadas picadas
90 g de mantequilla fundida
1 cucharada de azúcar morena
1 taza de nata, batida

Relleno
125 g de chocolate negro troceado
500 g de queso cremoso, ablandado
1/2 taza de azúcar morena bien apretada
1/2 taza de nata líquida
2 huevos batidos
1 cucharadita de ralladura de naranja

Naranja caramelizada
1 1/4 tazas de azúcar refinada
2 naranjas cortadas en rodajas muy finas

1~Engrase un molde redondo desmontable de 20 cm y forre la base con papel de horno. Ponga las galletas con las almendras en la batidora-mezcladora y tritúrelas hasta que queden en migas. Agregue la mantequilla y el azúcar y bata hasta obtener una pasta homogénea. Póngala en el molde y apriétela bien contra el fondo; métalo en la nevera para que la mezcla adquiera consistencia. Precaliente el horno a 160º C.

2~Para hacer el relleno, ponga el chocolate en un cuenco resistente al calor. Llene hasta la mitad una cazuela con agua y llévela a ebullición; retírela del fuego, ponga el cuenco encima y compruebe que no toca el agua. Remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda y déjelo enfriar un poco. Bata el queso hasta que esté cremoso; agréguele el chocolate, la nata, los huevos y la ralladura, y mézclelo todo hasta que quede homogéneo. Vierta el relleno sobre la base de migas y alise la superficie. Hornee la tarta sobre una bandeja de horno durante 50-55 minutos, o hasta que el relleno esté consistente. Enfríela sin desmoldarla y métala en la nevera toda la noche para que tome más cuerpo.

3~Para hacer la naranja caramelizada, ponga en un cazo 1 taza del azúcar con 1/3 de taza de agua; remueva a fuego lento, sin dejar que cueza, hasta que se disuelva. Lleve entonces a ebullición, baje el fuego y añada la mitad de las rodajas de naranja; deje cocer unos 15-20 minutos, o hasta que las rodajas queden transparentes y con una capa de caramelo. Sáquelas y déjelas enfriar en una bandeja forrada con papel de horno. Añada el resto del azúcar al cazo y remueva suavemente hasta disolverla (el jugo de la naranja habrá aclarado en exceso el caramelo, por lo que esta cantidad última de azúcar permitirá que vuelva a espesarse). Cueza la otra mitad de las rodajas, sáquelas del caramelo y enfríelas en la bandeja.

4~Decore la tarta con nata batida y la naranja caramelizada.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 9 g; grasa: 50 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 1 g; colesterol: 160 mg; calorías: 700

Nota~Si lo prefiere, adórnela simplemente con gajos de naranja.





Apriete la mezcla de la galleta contra el fondo del molde con el dorso de una cuchara.



Vierta la mezcla sobre la base de galleta y alise la superficie.

~ Pucheros de chocolate ~

Preparación: 20 min + 6–8 h de refrigeración
Cocción: 1 h
Raciones: 8



2/3 de taza de nata espesa
1/2 vaina de vainilla, abierta a lo largo en dos mitades
150 g de chocolate negro agridulce troceado
1/3 de taza de leche
2 yemas de huevo
1/4 de taza de azúcar refinada
nata montada y cacao en polvo, para servir

1~Engrase ligeramente con mantequilla fundida 8 pucheritos (u 8 moldes de cerámica) de 1/3 de taza de capacidad cada uno, y dispóngalos en una bandeja honda de horno. Precaliente el horno a 140° C.

2~Ponga la nata con la vaina de vainilla en un cazo y caliéntela sin que hierva; retire el cazo del fuego y deje la vainilla en infusión.

3~Remueva el chocolate troceado con la leche en un cazo a fuego lento hasta que se funda.

4~Ponga las yemas en un cuenco pequeño y agregue poco a poco el azúcar, sin dejar de remover hasta que ésta se disuelva y la mezcla quede pálida y homogénea. Rasque las semillas de la vaina de vainilla, échelas de nuevo en la nata y deseche la vaina. Incorpore la nata avainillada y el chocolate fundido a las yemas azucaradas; mezcle bien.

5~Llene dos tercios de cada recipiente con esta mezcla y añada agua en la bandeja hasta que cubra la mitad de la altura de los moldes. Hornéelos durante 45 minutos, o hasta que la mezcla suba un poco y quede esponjosa. Saque los recipientes de la bandeja y deje que se enfríen del todo; cúbralos luego con plástico transparente y refrigérelos durante 6-8 horas. Sírvalos bien fríos con una cucharada de nata montada por encima y espolvoreados con cacao en polvo tamizado.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 2 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 25 g; fibra: 0 g; colesterol: 75 mg; calorías: 245

Nota~Nada más sacarlos del horno, se formará una ligera costra en la superficie de los pucheritos.



Rasque las semillas de la vaina de vainilla y deseche ésta.



Vierta la mezcla en los recipientes, llenándolos hasta dos tercios de su capacidad.

~ Tarta Sacher ~

Preparación: 40 min
Cocción: 1 h
Raciones: 10

1 taza de harina
1/4 de taza de cacao en polvo
1 taza de azúcar refinada
100 g de mantequilla
1/4 de taza de mermelada de fresa
4 huevos, separadas las claras de las yemas

Cobertura de ganache
2/3 de taza de nata líquida
200 g de chocolate negro troceado
1/3 de taza de azúcar refinada

1. Precaliente el horno a 180º C. Engrase un molde alto redondo de 20 cm, fórrelo con papel de horno y engrase éste.

2. Tamice la harina con el cacao en un cuenco grande y haga un hoyo en el centro. Ponga en un cazo el azúcar, la mantequilla y la mitad de la mermelada; remueva a fuego lento hasta que la mantequilla se funda y el azúcar se disuelva. Vierta esta mezcla en la de la harina, agregue las yemas de huevo y remueva para combinar todos los ingredientes.

3. Con la batidora de varillas, bata las claras a punto de nieve suave; ponga un tercio en la mezcla anterior, remueva e incorpore el resto de la clara en dos tandas con una cuchara metálica. Vierta la preparación en el molde y alise la superficie. Hornee durante 40-45 minutos; pinche una aguja hasta el centro, si sale limpia, estará cocida la tarta. Déjela reposar 15 minutos en el molde y vuélquela sobre una rejilla metálica.

4. Para la cobertura, remueva la nata con el chocolate y el azúcar en un cazo a fuego lento, hasta que quede una mezcla fundida y homogénea. Si se corta, agregue 1 cucharada de agua y remueva bien.

5. Aplane la superficie de la tarta y déle la vuelta en la rejilla, sobre una bandeja. Caliente el resto de la mermelada hasta licuarla y embadurne la tarta. Vierta encima casi toda la cobertura y dé unos golpecitos a la rejilla contra la bandeja para que se asiente el chocolate. Con la manga pastelera, escriba la palabra *Sacher* utilizando el resto de la cobertura.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 6 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 1 g; colesterol: 120 mg; calorías: 475

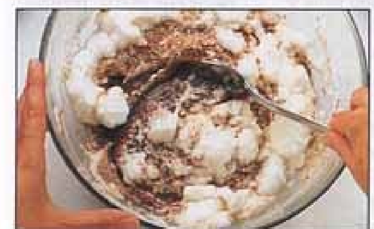




Remueva a fuego lento el azúcar con la mantequilla y la mitad de la mermelada.



Agregue la mezcla de la mantequilla y las yemas a la harina con el cacao; remueva.



Incorpore el resto de la clara con movimientos envolventes, usando una cuchara de metal.



Dé unos golpecitos a la rejilla contra la bandeja para asentar la cobertura.

~ Helado de pasas al ron ~

Preparación: 1 h + remojo y toda la noche de congelación
Cocción: 30 min
Raciones: 4



1 cucharada de ron, blanco o añejo
1/2 taza de pasas muy picadas
8 yemas de huevo
1/2 taza de azúcar refinada
2 cucharadas de cacao en polvo
2 tazas de leche
1 taza de nata líquida
1 vaina de vainilla, abierta en dos mitades a lo largo
250 g de chocolate negro troceado

1 ~ Macere las pasas con el ron en un cuenco, tapado, durante 1 hora.

2 ~ En otro cuenco mediano y resistente al calor, ponga las yemas y añada el azúcar poco a poco, batiendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva y resulte una mezcla ligera y cremosa (no emplee batidora eléctrica porque entraría demasiado aire en la mezcla). Añada el cacao y remueva todo.

3 ~ Ponga en una cazuela la leche y la nata; eche las semillas de la vainilla en la cazuela y ponga también la vaina. Lleve a ebullición, aparte la cazuela del fuego y retire la vainilla. Vierta poco a poco la leche caliente sobre las yemas, sin dejar de remover: ponga el cuenco sobre una cazuela con agua que apenas hierva (el fondo del cuenco no debe tocar el agua) y remueva a fuego lento hasta que las natillas empañen el dorso de la cuchara, aproximadamente 20 minutos, sin que hiervan. Retire del fuego y cuélelas sobre un cuenco limpio. Meta un molde alto y cuadrado, de 20 cm de lado, en el congelador.

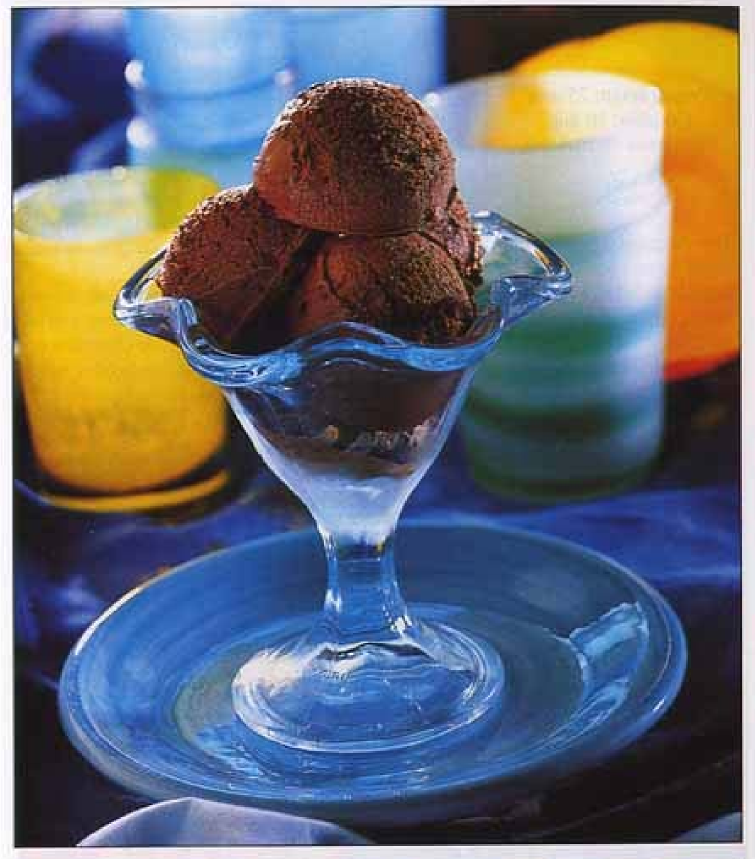
4 ~ Ponga el chocolate en un cuenco resistente al calor. Llene la mitad de una cazuela con agua y llévela a ebullición; retírela del fuego y ponga encima el cuenco, que no debe tocar el agua. Remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda. Deje entibiar y viértalo sobre las natillas, sin dejar de remover hasta que la mezcla quede homogénea. Agregue el ron y las pasas, remueva, deje enfriar esta mezcla y rellene el molde enfriado; tápelo con papel de aluminio y métalo de nuevo en el congelador hasta que el helado se endurezca.

5 ~ Saque el molde del congelador y trasvase el helado a un cuenco; bátalo con la batidora de varillas hasta que quede cremoso y espeso. Páselo al molde, tape éste y métalo en el congelador toda la noche, o hasta que se endurezca bien. Si queda demasiado duro, déjelo en la nevera 15-20 minutos antes de servirlo para ablandarlo un poco.

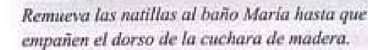
CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 60 g; hidratos de carbono: 90 g; fibra: 2 g; colesterol: 460 mg; calorías: 965

Nota ~ Para abreviar el tiempo de remojo de las pasas con el ron, póngalos en un cuenco pequeño, apto para el microondas, y cuézalos a media potencia durante 1 minuto, o hasta que se caliente la mezcla. Déjela enfriar.

Variación ~ En vez de con ron y pasas, puede hacer el helado con brandy y orejones de albaricoque.







Remueva las natillas al baño María hasta que empañen el dorso de la cuchara de madera.



Cuando el helado esté cuajado, páselo a un cuenco y bátalo hasta que quede cremoso.

~ Racimos de chocolate ~

Preparación: 25 min
Cocción: 10 min
Para unos 40 racimos



- **125 g de lágrimas de chocolate negro**
- **125 g de lágrimas de chocolate blanco**
- **2/3 de taza de frutas secas variadas**
- **125 g de jengibre glaseado, picado**
- **30 g de lágrimas de chocolate negro y otros 30 g de lágrimas de chocolate blanco, extras**

1~Ponga el chocolate negro en un cuenco. Llene hasta la mitad una cazuela con agua y, cuando rompa a hervir, retírela del fuego y ponga encima el cuenco, que no debe tocar el agua. Remueva el chocolate hasta que se funda. Funda el chocolate blanco del mismo modo.

2~Mezcle las frutas secas con el chocolate negro, y el jengibre con el chocolate blanco.

3~Ponga cucharadas colmadas de ambas mezclas sobre unas bandejas forradas con papel de aluminio y deje que se endurezcan a temperatura ambiente. Adorne con las lágrimas de chocolate extra, formando hilos con la manga pastelera.

Cada racimo contiene:
Proteínas: 1 g; grasa: 2 g; hidratos de carbono: 7 g; fibra: 0 g; colesterol: 1 mg; calorías: 50

~ Bombones de chocolate con café ~

Preparación: 40 min
Cocción: 10 min
Para 20 bombones




- **200 g de lágrimas de chocolate negro**
- **20 cápsulas de aluminio**
- **1 cucharada de nata**
- **50 g de chocolate blanco troceado**
- **1 cucharada de Tia Maria**
- **10 granos de café partidos**

1~Ponga el chocolate negro en un cuenco. Llene la mitad de una cazuela con agua y llévela a ebullición. Retire del fuego, ponga encima el cuenco, sin que toque el agua, y remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda. Enfríelo un poco.

2~Ponga 1 cucharadita de chocolate en cada cápsula, extendiéndolo con un pincel para que quede sin burbujas de aire. Trabaje las cápsulas de una en una y, cuando estén rellenas, déles la vuelta sobre una rejilla metálica y deje que el chocolate se endurezca. Reserve el sobrante.

3~Ponga en un cuenco resistente la nata, el chocolate y el licor; remuévalos sobre una cazuela con agua que apenas hierva, hasta que el chocolate se funda homogéneamente. Deje enfriar un poco y repártalo en las cápsulas; ponga en cada una medio grano de café, presionándolo, y deje que el chocolate se endurezca.

4~Funda de nuevo el chocolate sobrante y rellene las cápsulas; déles unos golpecitos sobre la mesa para que se asiente y deje que se endurezca.

Cada bombón contiene:
Proteínas: 1 g; grasa: 4 g; hidratos de carbono: 8 g; fibra: 0 g; colesterol: 2 mg; calorías: 70

Racimos de chocolate (arriba) y Bombones de chocolate con café

Budín de chocolate con avellanas

Preparación: 25 min
Cocción: 2 h
Raciones: 6

125 g de chocolate negro troceado
100 g de mantequilla
1/3 de taza de azúcar
2 cucharadas de Marsala
4 huevos, separadas las claras de las yemas
1/2 taza de harina
3/4 de taza de avellanas molidas
1/2 taza de migas de pan del día anterior
1/4 de taza extra de azúcar
azúcar glas para espolvorear

***Crema de* mascarpone**
150 g de chocolate negro troceado
250 g de *mascarpone*, a temperatura ambiente
2 cucharadas de vino de Marsala

1. Engrase un molde hermético para budín de 1,5 litros de capacidad y forre la base con papel de horno. Engrase una hoja grande de papel de aluminio y ponga encima otra de papel de horno; haga un pliegue en el centro con ambas hojas.

2. Ponga el chocolate en un cuenco termorresistente. Llene la mitad de una cazuela con agua y llévela a ebullición; retírela del fuego y ponga encima el cuenco (que no debe tocar el agua). Remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda.

3. Con la batidora de varillas, bata la mantequilla con el azúcar y el vino hasta obtener una mezcla ligera y cremosa. Agregue las yemas de una en una, batiéndolas bien. Añada el chocolate y continúe batiendo; incorpore la harina, las avellanas y las migas de pan con una cuchara de metal.

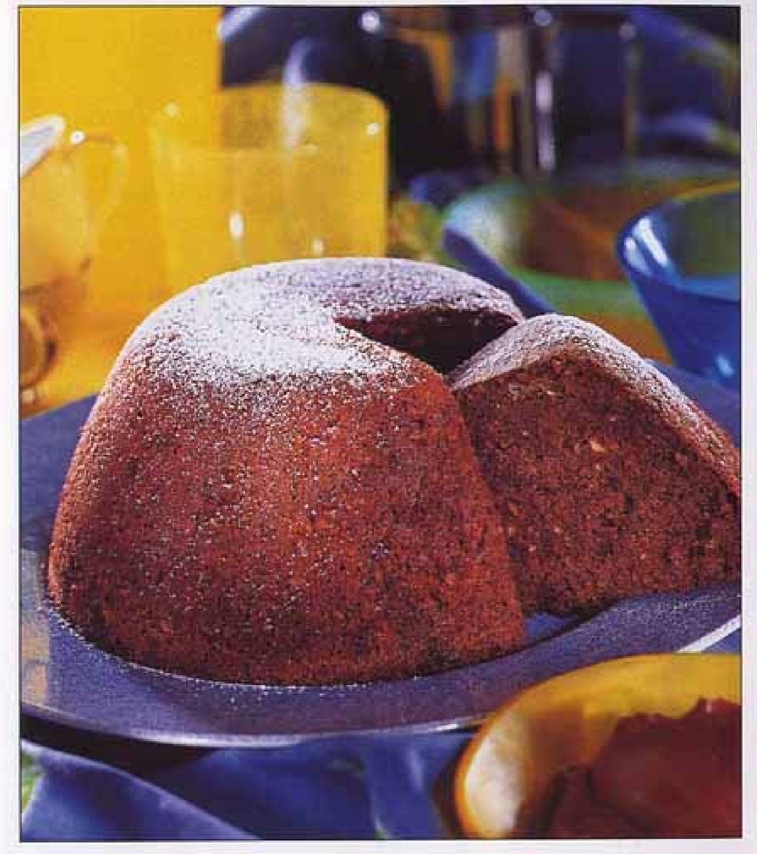
4. Monte las claras a punto de nieve suave con la batidora de varillas; añada poco a poco el azúcar extra, 1 cucharada cada vez, y bata bien para disolverla; no agregue otra cucharada hasta que no esté disuelta la anterior. La mezcla debe quedar espesa y brillante. Remueva una cucharada de esta mezcla con la del chocolate, con una cuchara de metal, y luego incorpore con movimientos ligeros el resto de la clara montada.

5. Trasvase esta preparación al molde y cúbralo con las hojas de papel de horno y de aluminio (ésta encima). Ponga la tapa y ajuste los *clips*; si no tiene tapa hermética, ate un cordel alrededor del molde para sujetar el papel y páselo luego dos veces sobre el molde, atándolo a ambos lados del molde para formar un asa.

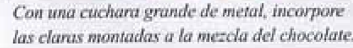
6. Ponga un plato boca abajo en el fondo de una cazuela grande y honda, introduzca el molde y ponga agua hirviendo en la cazuela hasta que cubra la mitad del molde. Llévela a ebullición, baje un poco el fuego y cueza el budín durante 1 3/4 horas; pinche una aguja hasta el centro: si sale limpia, estará cocido. Déjelo reposar 5 minutos y vuélquelo sobre una fuente; espolvoréelo con azúcar glas y sírvalo con la crema de *mascarpone*.

7. Para hacer la crema de *mascarpone*, funda el chocolate al baño María (como se indica en el paso 2) y déjelo enfriar un poco. Ablande el mascarpone con una cuchara o con las varillas y agregue poco a poco el vino y el chocolate, batiéndolo bien.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 15 g; grasa: 50 g; hidratos de carbono: 100 g; fibra: 3 g; colesterol: 165 mg; calorías: 900






Con una cuchara grande de metal, incorpore las claras montadas a la mezcla del chocolate.



Cubra el molde con las dos hojas de papel, después de hacerles un pliegue central.

~ Brazo de gitano de chocolate ~

Preparación: 25 min + 30 min de refrigeración
Cocción: 12 min
Raciones: 8




- **3 huevos**
- **1/2 taza de azúcar refinada**
- **1/4 de taza de harina corriente**
- **2 cucharadas de cacao en polvo**
- **1 taza de nata líquida**
- **1 cucharada de azúcar glas**
- **1/2 cucharadita de esencia de vainilla**

1~Precaliente el horno a 200º C. Engrase ligeramente una bizcochera poco profunda y rectangular, de 23x30 cm; forre la base con papel de horno y engrase éste. Con la batidora de varillas, bata en un cuenco pequeño los huevos con tres cuartas partes del azúcar unos 8 minutos, o hasta que la mezcla esté espesa y cremosa.

2~Tamice la harina con el cacao e incorpórela a la crema anterior con movimientos suaves y envolventes,utilizando una cuchara de metal. Trasvase esta mezcla a la bizcochera y repártala uniformemente.

3~Hornee el molde unos 12 minutos, o hasta que el bizcocho esté cocido. Mientras se hornea, extienda en la mesa de trabajo un paño limpio, ponga encima una hoja de papel de horno y espolvoréelo con el resto del azúcar. Cuando esté cocido el bizcocho, vuélquelo inmediatamente sobre el papel y enróllelo a lo largo, con el papel, ayudándose con el paño. Déjelo sobre una rejilla metálica 5 minutos y luego desenróllelo con cuidado; espere a que se enfríe.

4~Con la batidora de varillas, bata la nata con el azúcar glas y la esencia de vainilla hasta que esté bien montada. Extiéndala sobre el bizcocho ya frío dejando un reborde de 1 cm sin rellenar en cada lado. Enrolle de nuevo el bizcocho, utilizando el papel como guía; póngalo en una bandeja con la unión hacia abajo, tápelo y métalo en la nevera 30 minutos para que se asiente. Espolvoréelo con azúcar glas, córtelo en rebanadas y sírvalo.

Cada ración contiene:
Proteínas: 4 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 20 g; fibra: 0 g; colesterol: 110 mg; calorías: 245



Con la batidora de varillas, bata los huevos y el azúcar hasta que estén espesos y cremosos.



Incorpore con movimientos suaves la harina tamizada y el cacao a la mezcla de los huevos.





Vuelque el bizcocho sobre el papel azucarado y enróllelo por el lado largo.



Extienda la crema en el bizcocho y vuelva a enrollarlo ayudándose con el papel.

Bebidas de chocolate

Los aztecas tomaban el chocolate en forma de bebida amarga, sin azúcar. Estas recetas quizá se parezcan en algo a las antiguas, pero, desde luego, son mucho más apetitosas.

Batido de chocolate con fresas y helado

Remueva 50 g de chocolate negro troceado con $1/4$ de taza de leche en un cazo a fuego lento hasta que se funda. Agregue $1/2$ taza más de leche, remueva y deje enfriar en la nevera. Póngalo en la batidora con 60 g de fresas, 2 cucharaditas de azúcar glas y una bola grande de helado de vainilla; bata hasta que esté bien mezclado. Para 1 ración.

Contenido nutricional: Proteínas: 10 g; grasa: 25 g; hidratos de carbono: 50 g; fibra: 2 g; colesterol: 30 mg; calorías: 460

Batido espeso de moca

Ponga en la batidora 2 cucharadas de cobertura de chocolate, 2 bolas de helado de chocolate, $1/4$ de taza de café frío bien concentrado y $1/4$ de taza de leche fría. Bátalo hasta que esté espeso y cremoso; añada más leche si queda demasiado espeso. Sírvalo con nata montada y adorne con virutas de chocolate. Para 1 ración.

Contenido nutricional: Proteínas: 5 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 35 g; fibra: 0 g; colesterol: 50 mg; calorías: 290

Chocolate helado

Vierta 2 cucharadas de cobertura de chocolate en una copa de flauta. Inclínela y gírela para embadurnar las paredes y llene tres cuartas partes de la copa con leche muy fría. Añada una bola de helado de vainilla y nata montada. Para 1 ración.

Contenido nutricional: Proteínas: 8 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 35 g; fibra: 0 g; colesterol: 60 mg; calorías: 330

Batido de chocolate y plátano

Ponga en la batidora 2 bolas de helado de chocolate, 1 plátano troceado y $1/2$ taza de leche; bata hasta que quede homogéneo y cremoso. Moje el borde de un vaso largo en clara de huevo batida y luego en chocolate rallado; sirva el batido. Para 1 ración.

Contenido nutricional: Proteínas: 10 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 45 g; fibra: 3 g; colesterol: 30 mg; calorías: 340

Chocolate caliente

Caliente 1 taza de leche en un cazo; agregue $1\,1/2$ cucharadas de chocolate en polvo y remueva. Ponga 2 nubes de malvavisco en una jarra, vierta el chocolate caliente y adorne con ralladura de chocolate. Para 1 ración.

Contenido nutricional: Proteínas: 10 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 35 g; fibra: 0 g; colesterol: 35 mg; calorías: 305

Cóctel con nata a la naranja

Caliente en un cazo $1/2$ taza de leche con $1/4$ de taza de azúcar y $1\,1/2$ cucharadas de chocolate en polvo; remueva a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Deje enfriar y agregue $1/2$ taza de nata y 2 cucharadas de Grand Marnier; remueva y refrigérelo hasta que esté muy frío. Para 2 raciones.

Cada ración contiene: Proteínas: 4 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 55 g; fibra: 0 g; colesterol: 95 mg; calorías: 525



Desde la izquierda, en el sentido del reloj: Batido de chocolate con fresas y helado; Batido espeso de moca; Chocolate helado; Batido de chocolate y plátano; Chocolate caliente; Cóctel con nata a la naranja

~ Bocaditos de chocolate blanco ~
con salsa de chocolate negro

Preparación: 40 min + enfriado
Cocción: 50 min
Raciones: 6



60 g de mantequilla
3/4 de taza de harina corriente
3 huevos poco batidos

Relleno de chocolate blanco
1/4 de taza de polvo para natillas
1 cucharada de azúcar refinada
1 1/2 tazas de leche
150 g de chocolate blanco, troceado
1 cucharada de Grand Marnier

Salsa de chocolate
125 g de chocolate negro, troceado
1/2 taza (125 ml) de nata líquida

1 ~ Precaliente el horno a 210° C. Forre una placa pastelera con papel de horno. Caliente la mantequilla en un cazo con 3/4 de taza de agua; lleve a ebullición y retire del fuego. Eche toda la harina de una vez, ponga de nuevo el cazo al fuego y remueva hasta que la mezcla se haga una bola lisa. Déjela enfriar un poco y pásela a un cuenco. Bata con la batidora de varillas y vaya agregando los huevos poco a poco, batiendo bien después de cada añadido, hasta conseguir una pasta homogénea y brillante.

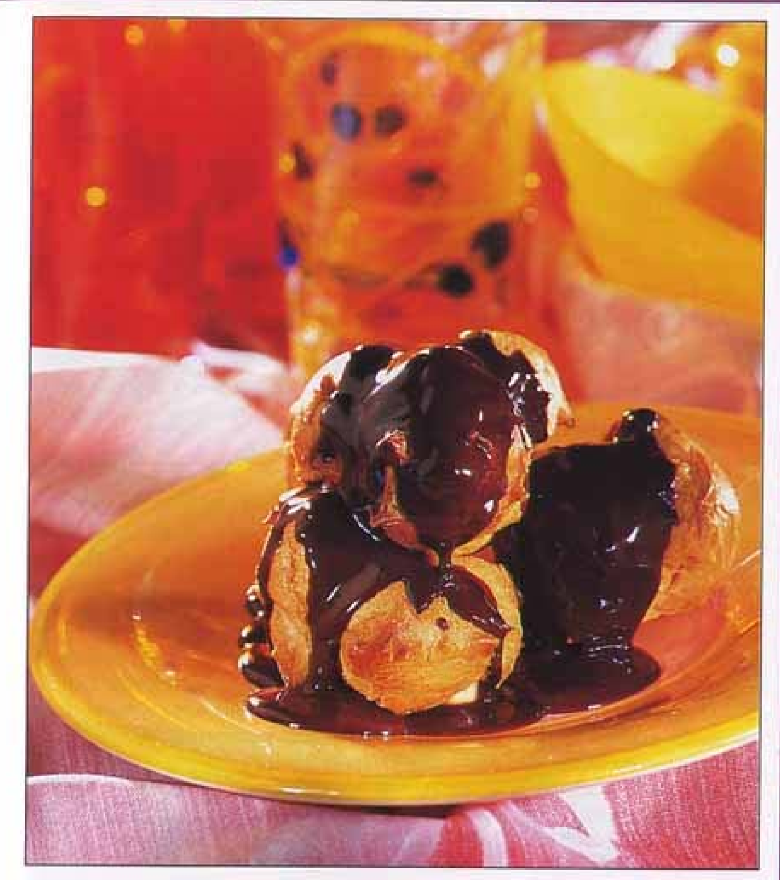
2 ~ Ponga montoncitos de la mezcla, 2 cucharaditas colmadas para cada uno, en la placa, dejando entre ellos una distancia de 5 cm. Salpíquelos con agua y hornéelos durante 10 minutos. Reduzca la temperatura del horno a 180° C y déjelos otros 12-15 minutos más, o hasta que la masa se hinche. Haga una abertura en cada bocadito, apague el horno y déjelos dentro 5 minutos para que se sequen.

3 ~ Para hacer el relleno, mezcle el polvo de natillas y el azúcar en un cazo; vierta poco a poco la leche, remueva para deshacer los grumos y continúe removiendo a fuego lento hasta que la mezcla hierva y se espese. Retírelo del fuego y añada el chocolate blanco y el licor; remueva hasta que el chocolate se funda. Ponga plástico transparente directamente sobre el chocolate y deje que se enfríe. Remueva las natillas hasta que queden finas y póngalas en la manga pastelera con una boquilla lisa de 1 cm. Rellene los bocaditos y sírvalos con la salsa de chocolate templada.

4 ~ Para la salsa de chocolate, ponga éste con la nata en un cazo; remueva a fuego lento hasta que se funda el chocolate y la mezcla quede homogénea. Sírvala templada.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 35 g; hidratos de carbono: 50 g; fibra: 1 g; colesterol: 160 mg; calorías: 540

Notas ~ Los bocaditos se pueden hornear el día anterior y rellenarlos justo antes de servirlos. Si quiere, puede hacerlos muy pequeños, como dulces de sobremesa, poniendo sólo 1 cucharadita de masa. Cuando estén cocidos, bañe la superficie con chocolate fundido, deje que se endurezca y luego rellénelos con nata montada.





Agregue la harina y remueva al fuego hasta que se forme una bola elástica.



Eche los huevos uno a uno, batiéndolos bien hasta que la pasta esté homogénea y brillante.

~ Pastel de chocolate ~

Preparación: 25 min
Cocción: 50 min
Raciones: 10



125 g de mantequilla
1/2 taza de azúcar refinada
1/3 de taza de azúcar glas tamizada
2 huevos poco batidos
1 cucharadita de esencia de vainilla
1/4 de taza de mermelada de moras
1 1/4 tazas de harina de fuerza
1/2 taza de cacao en polvo
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 taza de leche

Crema de mantequilla y chocolate
50 g de chocolate negro en trocitos
25 g de mantequilla
3 cucharadas de nata líquida
1/4 de taza de azúcar glas tamizada

1~Precaliente el horno a 180º C. Engrase la base y las paredes de un molde hondo cuadrado de 20 cm de lado y forre la base con papel de horno.

2~Con la batidora de varillas, bata en un cuenco pequeño la mantequilla con el azúcar refinada y el azúcar glas hasta obtener un mezcla ligera y cremosa. Agregue los huevos poco a poco, batiendo bien después de cada añadido. Añada la vainilla y la mermelada y bata hasta combinarlas.

3~Trasvase la mezcla a un cuenco grande e incorpore con una cuchara de metal la harina tamizada con el cacao y el bicarbonato, alternándola con la leche. Remueva para mezclar los ingredientes; sin batir en exceso la mezcla, que debe quedar casi homogénea.

4~Rellene el molde y alise la superficie. Hornee durante 45 minutos, o hasta que salga limpia una aguja que habrá pinchado hasta el centro del pastel. Déjelo reposar en el molde 15 minutos y vuélquelo sobre una rejilla metálica para que se enfríe.

5~Para la crema de mantequilla, ponga en un cazo el chocolate, la mantequilla, la nata y el azúcar glas; remueva hasta que el chocolate se funda y la crema quede homogénea y brillante. Extiéndala sobre el pastel con una espátula.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 40 g; fibra: 1 g; colesterol: 85 mg; calorías: 360



Haga una crema ligera con la mantequilla y el azúcar batiéndolos en un cuenco pequeño.



Incorpore la harina tamizada con el cacao y el bicarbonato, alternándola con la leche.



Vierta la mezcla en el molde forrado con papel de horno y alise la superficie.



Haga una crema brillante y fina con el chocolate, la mantequilla, la nata y el azúcar glas.

~ Cortadillos de caramelo y chocolate ~

Preparación: 30 min + enfriado
Cocción: 40 min
Para unos 18 cortadillos

Base de coco
1 taza de harina de fuerza
1 taza de coco rallado
1/2 taza de azúcar refinada
125 g de mantequilla fundida

Relleno de caramelo
20 g de mantequilla
2 cucharadas de caramelo líquido
400 g de leche condensada azucarada

Cobertura de chocolate
150 g de chocolate negro troceado
20 g de *copha* (grasa vegetal blanca)

1~Precaliente el horno a 180º C. Engrase una bizcochera de 18x28x3 cm; forre la base y dos lados opuestos con papel de horno.

2~Para hacer la base, tamice la harina en un cuenco; agregue el coco y el azúcar y mezcle bien. Añada la mantequilla, remuévala y ponga la mezcla en la bizcochera, presionándola con fuerza. Hornee 20 minutos hasta que se dore. Apriete ligeramente con el dorso de una cuchara para que la base quede plana y deje enfriar.

3~Para el relleno, ponga en un cazo la mantequilla con el caramelo y la leche condensada; remueva constantemente a fuego lento unos 5-10 minutos, hasta que la mezcla se caramelice un poco. Viértalo inmediatamente sobre la base horneada y extiéndalo por igual. Hornee otros 10 minutos y deje enfriar para que se endurezca.

4~Para la cobertura, ponga el chocolate con la grasa vegetal en un cuenco termorresistente. Llene un cazo hasta la mitad con agua; cuando rompa a hervir, retírelo del fuego, ponga encima el cuenco (que no debe tocar el agua) y remueva hasta que el chocolate se funda y la crema quede homogénea. Extiéndala sobre el caramelo con una espátula y refrigere el pastel hasta que la cobertura se endurezca. Desmóldelo y córtelo en trozos alargados con un cuchillo caliente y seco.

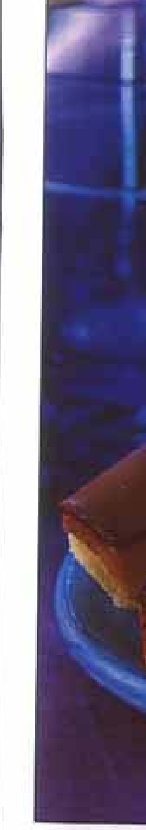
CADA PIEZA CONTIENE:
Proteínas: 3 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 1 g; colesterol: 30 mg; calorías: 275



Apriete suavemente la base horneada con el dorso de una cuchara para aplanarla.



Remueva la mantequilla, el caramelo y la leche condensada hasta que se endurezca un poco.





Remueva al baño María el chocolate con la grasa hasta que se funda homogéneamente.



Extienda la cobertura de chocolate sobre el caramelo con una espátula de metal.

Galletas de menta y chocolate

Preparación: 40 min + enfriado
Cocción: 20 min
Para unas 40 galletas



65 g de mantequilla
1/4 de taza de azúcar refinada
1/2 taza de harina común
1/3 de taza de harina de fuerza
2 cucharadas de cacao en polvo
2 cucharadas de leche

Crema de menta
1 clara de huevo
1 3/4 tazas de azúcar glas tamizada
2-3 gotas de esencia o aceite de menta, al gusto

Cobertura de chocolate
150 g de chocolate negro troceado
150 g de lágrimas de chocolate negro

1. Precaliente el horno a 180º C. Forre 2 placas pasteleras con papel de horno. Con la batidora de varillas, bata la mantequilla con el azúcar en un cuenco pequeño hasta que quede ligera y cremosa. Pásela a un cuenco mediano y agregue las harinas tamizadas con el cacao, alternándolas con la leche; mezcle todo con un cuchillo hasta conseguir una masa blanda. Trabájela sobre una superficie ligeramente enharinada hasta formar una bola rugosa.
2. Divida la masa en dos mitades y estire cada una entre dos hojas de papel de horno hasta que tengan un grosor de 2 mm. Póngalas en una bandeja y métala en la nevera 10-15 minutos para que cojan consistencia. Corte círculos de masa con un cortapastas liso de 4 cm; junte y estire de nuevo los recortes de masa para sacar más círculos. Póngalos en las placas, dejando suficiente espacio entre ellos, y hornéelos durante 10 minutos. Pase las galletas a una rejilla metálica para que se enfríen completamente.
3. Para la crema de menta, bata con la batidora de varillas a baja velocidad la clara con el azúcar glas, incorporando ésta de 2 en 2 cucharadas, hasta que se forme una crema blanda; agregue más azúcar glas si lo necesita.
4. Vuelque la crema sobre una superficie espolvoreada con azúcar glas y trabájela a mano con más azúcar hasta que deje de estar pegajosa. Agregue la menta y amase un poco más.
5. Forme una bolita con una cucharadita de crema y aplástela un poco. Póngala entre dos galletas y apriete éstas hasta que la crema llegue a los bordes. Rellene las demás galletas, manteniendo tapado el resto de la crema mientras las trabaja de una en una.
6. Para hacer la cobertura, ponga los dos tipos de chocolate en un cuenco termorresistente. Llene la mitad de un cazo con agua y, cuando rompa a hervir, retírelo del fuego; ponga el cuenco encima –no debe tocar el agua– y remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda. Retire el cuenco del cazo y deje que el chocolate se enfríe ligeramente. Bañe las galletas en la cobertura con la ayuda de un tenedor y deje escurrir la que sobre. Extiéndalas en una bandeja forrada con papel de horno para que se endurezca.

Cada galleta contiene:
Proteínas: 1 g; grasa: 4 g; hidratos de carbono: 15 g; fibra: 0 g; colesterol: 4 mg; calorías: 90



Ponga un poco de relleno entre dos galletas y apriételas para que llegue hasta los bordes.



Sumerja las galletas en la cobertura de chocolate con la ayuda de un tenedor.

~ Tarta de chocolate con avellanas ~

Preparación: 1 h + toda la noche de refrigeración
Cocción: 1 1/4 h
Raciones: 10



500 g de chocolate negro troceado
6 huevos
2 cucharadas de Frangelico (ver nota)
1 1/2 tazas de avellanas molidas
1 taza de nata líquida, batida
12 avellanas enteras

Cobertura de chocolate
200 g de chocolate negro troceado
3/4 de taza de nata líquida
1 cucharada de Frangelico

1 ~ Precaliente el horno a 150º C. Engrase un molde redondo y profundo, de 20 cm de diámetro, y fórrelo con papel de horno.

2 ~ Ponga el chocolate en un cuenco termorresistente. Llene la mitad de un cazo con agua y, cuando rompa a hervir, retírelo del fuego; ponga el cuenco encima –no debe tocar el agua– y remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda.

3 ~ Ponga los huevos y el Frangelico en otro cuenco grande resistente sobre una cazuela a fuego lento con agua que apenas hierva (el cuenco no debe tocar el agua). Con la batidora de varillas, bata los huevos a máxima velocidad durante 7 minutos hasta que queden espumosos; retire el cuenco de la cazuela.

4 ~ Con una cuchara de metal y movimientos rápidos y ligeros, incorpore el chocolate fundido y las avellanas molidas a las claras, sin mezclar en exceso. Incorpore la nata y vierta la preparación en el molde; ponga éste en una bandeja de horno y vierta agua caliente que lo cubra hasta la mitad.

5 ~ Hornee durante 1 hora, o hasta que la tarta esté cuajada. Saque el molde de la bandeja, deje enfriar a temperatura ambiente, tápelo con plástico transparente y métalo toda la noche en la nevera para que coja consistencia.

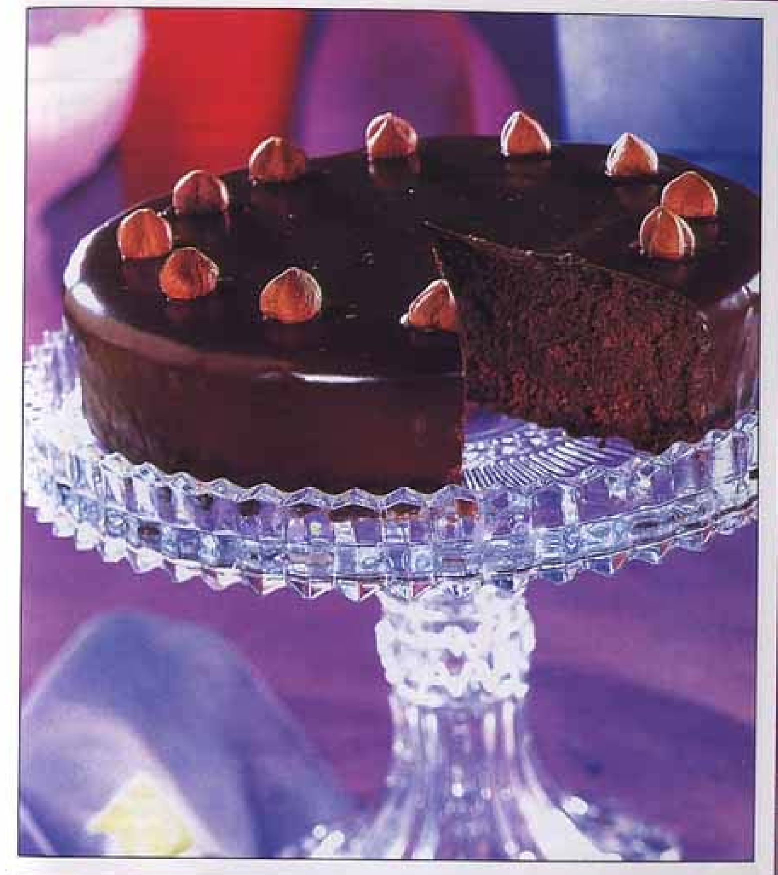
6 ~ Corte un círculo de cartón fuerte de 17 cm, póngalo sobre la tarta y déle la vuelta a ésta para que la base quede hacia arriba. Pásela a una rejilla metálica sobre una bandeja y retire el papel del molde. Deje que pierda el frío de la nevera antes de decorarlo.

7 ~ Para la cobertura, caliente el chocolate con la nata y el Frangelico en un cazo, removiéndolo a fuego lento hasta que se funda homogéneamente.

8 ~ Vierta el chocolate en el centro de la tarta e inclínela en redondo para cubrir toda la superficie. Dé a la rejilla unos golpecitos contra la mesa para igualar la superficie y facilitar que la cobertura escurra por los lados, cubriéndolos por igual. Ponga las avellanas rodeando el borde de la tarta y métala en la nevera hasta que la cobertura se endurezca y la tarta adquiera consistencia. Pásela con cuidado a una fuente y sírvala cortada en cuñas.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 9 g; grasa: 50 g; hidratos de carbono: 50 g; fibra: 1 g; colesterol: 180 mg; calorías: 630

Nota ~ El Frangelico es un licor elaborado con avellanas. Puede sustituirlo por brandy o whisky si lo prefiere.





Incorpore el chocolate y las avellanas a los huevos con movimientos envolventes rápidos.



Remueva el chocolate con la nata y el licor a fuego lento hasta que se funda completamente.

Muffins de chocolate

Preparación: 25 min
Cocción: 20 min
Para 12 *muffins*



2½ tazas de harina de fuerza 1 cucharada de cacao en polvo 200 g de chocolate negro troceado 150 g de mantequilla en trocitos 3/4 de taza de azúcar morena oscura poco apretada ½ taza de leche 3 huevos poco batidos	bucles de chocolate para decorar (ver pág. 55) azúcar glas para espolvorear *Glaseado de chocolate* 1 taza de azúcar glas ¼ de taza de cacao en polvo 50 g de mantequilla ablandada 2 cucharadas de leche

1. Precaliente el horno a 200° C. Engrase una bandeja de 12 moldes para *muffins* (o magdalenas) medianos. Tamice la harina con el cacao en un cuenco grande.
2. Ponga el chocolate y la mantequilla en un cazo mediano; remuévalos constantemente a fuego lento hasta que se fundan y la mezcla quede homogénea. Agregue el azúcar morena y remueva para integrarla en el chocolate.
3. Vierta el chocolate sobre los ingredientes sólidos, añada la leche y los huevos y mezcle todo con una cuchara grande de metal sin batirlo en exceso (la mezcla debe resultar un poco grumosa). Rellene a cucharadas los moldes –hasta dos tercios de su capacidad– con esta mezcla, y hornéelos unos 12-15 minutos, o hasta que suban; pinche una aguja hasta el centro de cada *muffin*; si sale limpia, estarán cocidos. Déjelos reposar en los moldes durante 5 minutos y luego vuélquelos sobre una rejilla metálica para que se enfríen.
4. Para hacer el glaseado, tamice el azúcar glas con el cacao en un cuenco; agregue la mantequilla ablandada y suficiente leche para formar una pasta espesa. Remueva hasta que esté homogénea y ponga una capa espesa en cada *muffin*. Decórelos con los bucles de chocolate y espolvoree con azúcar glas.

CADA *MUFFIN* CONTIENE:
Proteínas: 6 g; grasa: 20 g; hidratos de carbono: 50 g; fibra: 1 g; colesterol: 90 mg; calorías: 415



Remueva el chocolate y la mantequilla a fuego lento hasta que se fundan.



Mezcle el chocolate fundido con los ingredientes sólidos, la leche y los huevos.

~ Crema bávara de chocolate ~

Preparación: 30 min + refrigeración
Cocción: 5 min
Raciones: 6




200 g de chocolate negro troceado
1 1/2 tazas de leche
4 yemas de huevo
1/3 de taza de azúcar
1 cucharada de gelatina sin sabor
300 ml de nata líquida

1- Remueva el chocolate con la leche en un cazo a fuego lento hasta que se disuelva y esté a punto de hervir; retírelo del fuego.

2- Con la batidora de varillas, bata las yemas y el azúcar hasta que resulte una crema espesa. Agregue poco a poco el chocolate y siga batiendo hasta mezclar todo bien.

3- Ablande la gelatina con 2 cucharadas de agua en un cuenco al baño María; remuévala hasta que se disuelva e incorpórela a la mezcla del chocolate.

4- Enfríe la crema en la nevera sin dejar que se cuaje; remuévala de vez en cuando. Bata la nata sin montarla del todo e incorpórela a la crema con movimientos envolventes en dos tandas. Repártala en 6 copas de helado de 1 taza de capacidad y métalas en la nevera varias horas, o toda la noche, hasta que la crema se cuaje.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 8 g; grasa: 40 g; hidratos de carbono: 40 g; fibra: 0 g; colesterol: 195 mg; calorías: 510



Remueva el chocolate con la leche hasta que la mezcla esté apunto de hervir.



Bata las yemas con el azúcar hasta conseguir una crema espesa.



Ablande la gelatina con 2 cucharadas de agua en un cuenco al baño María.



Incorpore en dos tandas la nata a la mezcla del chocolate , con movimientos envolventes.

Rocas de chocolate y malvavisco

Preparación: 20 min + refrigeración
Cocción: 5 min
Para unas 30 rocas



250 g de nubes de malvavisco rosas y blancas, cortadas en mitades
1 taza de cacahuetes sin sal troceados
1/2 taza de cerezas glaseadas en mitades
1 taza de coco rallado en tiras
350 g de chocolate negro troceado

1. Forre con papel de aluminio la base y dos lados opuestos de una bizcochera baja cuadrada de 20 cm de lado. Mezcle bien en un cuenco las nubes con el cacahuete, las cerezas y el coco.
2. Ponga el chocolate en un cuenco termorresistente. Llene la mitad de un cazo con agua y, cuando rompa a hervir, retírelo del fuego; ponga el cuenco encima –no debe tocar el agua– y remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda.
3. Viértalo sobre la mezcla de malvavisco y mézclelo todo bien. Ponga esta preparación en el molde con una cuchara y apriétela contra la base para que quede igualada. Meta el molde en la nevera durante varias horas hasta que la mezcla se endurezca; desmóldela y córtela en trozos pequeños. Puede conservarlos en la nevera dentro de un recipiente hermético.

Cada roca contiene:
Proteínas: 2 g; grasa: 6 g; hidratos de carbono: 8 g; fibra: 1 g; colesterol: 0 mg; calorías: 215

Bombones de chocolate y malvavisco

Preparación: 20 min + toda la noche de refrigeración
Cocción: 10 min
Para unos 40 bombones



70 g de mantequilla en trocitos
150 g de chocolate negro troceado
250 g de nubes blancas de malvavisco
1 cucharadita de esencia de vainilla
50 g de chocolate con leche fundido

1. Forre la base y dos lados opuestos de un molde alargado de 8x26 cm con papel de aluminio. Ponga en una cazuela la mantequilla, el chocolate y las nubes de malvavisco; remueva a fuego lento hasta que el chocolate y las nubes se fundan. Retire del fuego y agregue la esencia de vainilla.
2. Vierta esta mezcla en el molde y métalo en la nevera durante varias horas, o incluso toda la noche, hasta que se endurezca. Desmóldela y deseche el papel de aluminio; corte la pastilla en tiras de 2 cm y luego cada una en 3 bombones cuadrados. Dibuje sobre éstos unos hilos con el chocolate fundido.

Cada bombón contiene:
Proteínas: 0 g; grasa: 3 g; hidratos de carbono: 3 g; fibra: 0 g; colesterol: 5 mg; calorías: 125

Rocas de chocolate y malvavisco (arriba) y Bombones de chocolate y malvavisco

~ Tarta de chocolate con naranja ~

Preparación: 45 min + 20 min de refrigeración
Cocción: 50 min
Raciones: 6



½ taza de harina común
2 cucharadas de harina de arroz
¼ de taza de almendra molida
1 cucharada de azúcar
90 g de mantequilla en trocitos
1 yema de huevo
nata batida para servir

Relleno
100 g de chocolate negro troceado
125 g de chocolate con leche troceado
1 cucharadita de ralladura de naranja
2 cucharadas de zumo de naranja
¾ de taza de nata líquida
2 huevos
2 yemas de huevo poco batidas

Tiras de piel de naranja caramelizadas
⅓ de taza de azúcar
la piel de 3 naranjas, cortada en tiras

1~Precaliente el horno a 180° C. Engrase ligeramente un molde bajo acanalado de 22 cm, de fondo desmontable. Ponga en un cuenco grande las harinas, la almendra molida y el azúcar; agregue la mantequilla troceada y frótela con los otros ingredientes hasta que la mezcla quede arenosa. Añada la yema de huevo y 2-3 cucharadas de agua (o la que necesite para que se mezclen los ingredientes) y forme una bola con la masa. Estírela entre 2 hojas de papel de horno hasta que pueda forrar el fondo y las paredes del molde. Enfríela en la nevera 20 minutos y recorte los bordes sobrantes con un cuchillo.

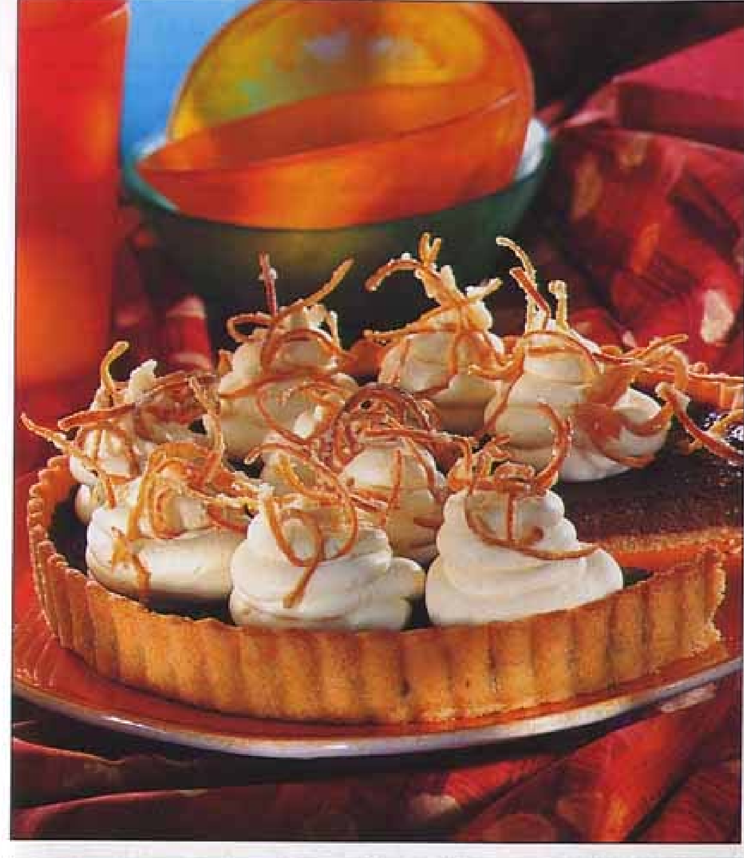
2~Cubra el molde con una hoja de papel vegetal y extienda encima una capa de habichuelas o de arroz. Hornéelo en blanco durante 15 minutos, retire el papel con las habichuelas y hornee la masa otros 5 minutos.

3~Para el relleno, ponga los chocolates negro y blanco en un cuenco termorresistente. Llene la mitad de un cazo con agua y, cuando rompa a hervir, retírelo del fuego; ponga el cuenco encima –no debe tocar el agua– y remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda. Retire el cuenco del cazo. Bata con las varillas la ralladura y el zumo de naranja, la nata, los huevos enteros y las 2 yemas hasta mezclarlo todo. Agregue esta crema poco a poco al chocolate, batiendo constantemente. Vierta la mezcla en la masa horneada y hornéela durante 20-25 minutos, o hasta que se cuaje (al enfriarse, adquirirá más consistencia).

4~Para caramelizar las tiras de piel de naranja, ponga en un cazo el azúcar con 2 cucharadas de agua; remueva a fuego lento hasta que se disuelva y agregue las tiras. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer durante 5 minutos, removiendo la mezcla hasta que se cristalice. Saque las tiras de piel y déjelas enfriar sobre una hoja de papel de horno. Si no se llegaran a cristalizar las tiras, añada un poco más de azúcar mientras remueve el caramelo.

5~Sirva la tarta templada o fría, cubierta con la nata montada y adornada con las tiras de naranja caramelizadas.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 10 g; grasa: 45 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 2 g; colesterol: 205 mg; calorías: 255





Forre la base y las paredes del molde con la masa y refrigérela durante 20 minutos.



Agregue poco a poco la crema al chocolate fundido, batiendo constantemente.

Brownies jugosos de chocolate

Preparación: 20 min
Cocción: 50 min
Para 36 *brownies*




1 1/2 tazas de harina corriente
1/4 de taza de cacao en polvo
1 cucharadita de levadura en polvo
1/2 cucharadita de bicarbonato
1 1/2 tazas de nueces de macadamia tostadas, picadas
125 g de mantequilla
200 g de chocolate negro troceado
1 taza de azúcar refinada
2 huevos poco batidos
1/3 de taza de nata agria

Cobertura de chocolate
150 g de chocolate negro troceado
1/2 taza de nata agria

1. Precaliente el horno a 180° C. Engrase un molde cuadrado poco hondo de 23 cm de lado; forre la base y las paredes con papel de horno.

2. Tamice en un cuenco grande la harina con el cacao, la levadura y el bicarbonato; añada 1 taza de la nuez molida, remueva y haga un hoyo en el centro.

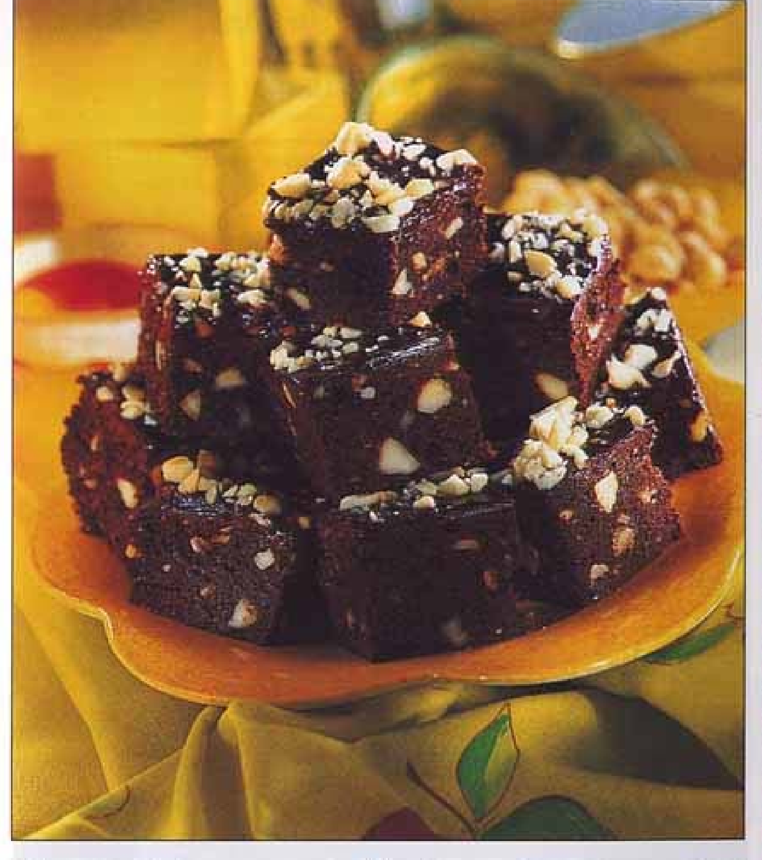
3. Ponga la mantequilla y el chocolate en un cuenco termorresistente sobre un cazo con agua que apenas hierva (el cuenco no debe tocar el agua); remueva hasta que el chocolate se funda y la mezcla quede homogénea. Retire el cuenco del cazo y agregue el azúcar, los huevos y la nata agria; bata con las varillas hasta que los ingredientes estén bien mezclados y quede una crema fina. Viértala en el hoyo de los ingredientes sólidos y remueva con una cuchara de madera hasta que todo esté bien mezclado, sin batirlo en exceso. Extienda esta pasta en el molde y métala en el horno durante 30-35 minutos; pinche una aguja hasta el centro de la masa: si sale limpia, estará lista. Déjela enfriar en el molde.

4. Para elaborar la cobertura, ponga el chocolate en un cuenco termorresistente. Llene la mitad de un cazo con agua y llévela a ebullición; retire el cazo del fuego, ponga el cuenco encima (asegúrese de que no toque el agua) y remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda. Retire el cuenco del cazo y deje reposar el chocolate durante 2 minutos; agréguele la nata agria y bata con las varillas hasta que la mezcla quede espesa y brillante. Extienda esta cobertura sobre la masa horneada y ya fría, y espolvoree con el resto de las macadamias picadas. Cuando la cobertura se endurezca, corte los *brownies* en cuadradillos.

CADA BROWNY CONTIENE:
Proteínas: 2 g; grasa: 15 g; hidratos de carbono: 17 g; fibra: 1 g; colesterol: 25 mg; calorías: 190

Nota Puede conservarlos en un recipiente hermético durante 2 días, o en el congelador (no se llegan a congelar) durante 1 mes.

Variaciones Si lo prefiere, puede hacer los *brownies* con pacanas o nueces comunes en lugar de las de macadamia. Para servirlos como postre, córtelos en cuadrados un poco más grandes y sírvalos templados, espolvoreados con azúcar glas y cubiertos con nata agria o con una bola de helado.





Vierta la mezcla del chocolate en el hoyo de los ingredientes sólidos y mézclelo bien.



Bata el chocolate fundido con la nata agria hasta que la mezcla esté espesa y brillante.

Budín de chocolate en su salsa

Preparación: 25 min
Cocción: 40 min
Raciones: 6



1 taza de harina de fuerza	**azúcar glas para espolvorear**
1/3 de taza de cacao en polvo	
1 1/4 tazas de azúcar refinada	*Crema de naranja*
1/2 taza de leche	**300 ml de nata líquida**
1 huevo	**1 cucharadita de ralladura de naranja**
60 g de mantequilla fundida	**1 cucharada de azúcar glas**
1 cucharadita de esencia de vainilla	**1 cucharada de Grand Marnier**

1·Precaliente el horno a 180º C. Engrase un molde hondo de 2 litros de capacidad. Tamice la harina con 2 cucharadas del cacao en un cuenco grande, añada 1/2 taza de azúcar y mézclelo bien. Haga un hoyo en el centro.

2· Mezcle en una jarrita la leche, el huevo, la mantequilla y la esencia de vainilla; viértalo en el hoyo de los ingredientes sólidos y remueva hasta que esté bien mezclado, sin batir en exceso. Trasvase la mezcla al molde y disuelva el cacao y el azúcar restantes con 2 1/2 tazas de agua hirviendo. Vierta poco a poco esta mezcla sobre la del budín, dejándola caer sobre el dorso de una cuchara.

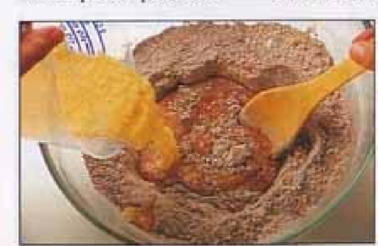
3·Hornéelo durante 40 minutos; pinche una aguja hasta el centro del budín: si sale limpia, estará hecho. Mientras hornea el budín, prepare la crema de naranja.

4·Para la crema, ponga en un cuenco la nata, la ralladura, el azúcar glas y el Grand Marnier; bata con la batidora de varillas hasta que la nata quede montada.

5·Espolvoree el budín con azúcar glas y sírvalo con la crema de naranja.

Cada ración contiene:
Proteínas: 6 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 80 g; fibra: 1 g; colesterol: 125 mg; calorías: 610

Nota·Sirva el budín inmediatamente para que no absorba toda la salsa y no quede demasiado húmedo.



Vierta la leche con el huevo, la mantequilla y la vainilla en los ingredientes sólidos.



Eche la mezcla del cacao sobre el dorso de una cuchara para bañar la crema del budín.

~ Adornos de chocolate ~

El chocolate compuesto es el más adecuado para estos adornos, ya que se endurece más, por su contenido en grasa vegetal, y no se derrite aunque haga calor.

Cajas

Forre una placa pastelera con plástico transparente o celofán, procurando que no queden arrugas. Funda 200 g de chocolate y extiéndalo sobre el plástico en una capa de 3 mm de grosor. Cuando esté firme, córtelo en cuadrados iguales y deje que se endurezcan del todo. Funda de nuevo el chocolate que quede y pinte los bordes de los cuadrados para que se peguen unos con otros al formar las cajas. Rellénelas con frutas, *mousse* o natillas. Para 4 cajas.

Fresas bañadas en chocolate

Limpie 250 g de fresas con un pincel (no las lave). Funda 150 g de chocolate negro en un cuenco pequeño al baño María y sumerja cada fresa para bañarlas hasta la mitad; deje que escurra el chocolate y ponga las fresas sobre una hoja de papel vegetal para que se endurezca el baño. Sumerja luego las puntas en 100 g de chocolate blanco fundido; si el chocolate quedase muy espeso, aclárelo con un poco de grasa vegetal.

De izquierda a derecha: Cajas; Fresas bañadas en chocolate; Collar para tarta; Canutillos o bucles; Hojas; Láminas



Collar para tarta

Funda 100 g de lágrimas de chocolate negro. Corte una tira de papel de horno de un ancho igual a la altura de la tarta que vaya a decorar y 5 mm más larga que su diámetro. Extienda regularmente el chocolate sobre la tira y, antes de que se endurezca, póngala con cuidado rodeando la tarta. Una vez endurecido el chocolate, retire con cuidado el papel. Para un efecto más decorativo, recorte los bordes del papel dándoles diferentes formas. Si lo prefiere, ponga en el papel unas gotas de chocolate blanco fundido y, cuando se endurezca, extienda el chocolate negro; termine el collar como se ha indicado. Para una tarta de 20 cm de diámetro.

Canutillos o bucles

Extienda 100 g de chocolate negro fundido en una capa fina sobre una superficie de mármol. Deje que se solidifique sin endurecerse. Ponga un cuchillo inclinado en un ángulo de 45° sobre el chocolate y arrástrelo hacia usted de un lado a otro para formar los bucles de chocolate.

Hojas

Elija 10 hojas de hiedra o de rosal, o de una planta que no sea tóxica; deben estar tersas, limpias y secas, sin defectos ni restos de insecticidas. Funda 100 g de chocolate y úntelo con un pincel en el envés de las hojas formando una capa. Cuando se endurezca, extienda otra capa sobre la anterior. Deje endurecer y retire con cuidado la hoja.

Láminas

Cubra una placa pastelera, o una bandeja de horno de paredes muy bajas, con plástico transparente o con celofán; estírelo bien para que no queden arrugas. Extienda 100 g de chocolate negro fundido en una capa fina; cuando se endurezca, rómpalo en trozos y úselos para decorar postres o para recubrir los laterales de las tartas. Antes de que el chocolate se endurezca, puede espolvorearlo con trocitos de frutos secos o de galletas de miel, o bien pegarle unos trocitos de pan de oro para que las láminas queden más decorativas.

~ Souflés de chocolate calientes ~

Preparación: 30 min
Cocción: 20 min
Raciones: 6



175 g de chocolate negro troceado
1/4 de taza de Cointreau
5 yemas de huevo poco batidas
1/4 de taza de azúcar refinada
7 claras de huevo
azúcar glas, para adornar

1~Precaliente el horno a 200º C. Engrase bien con mantequilla fundida seis moldes de cerámica de 1 taza de capacidad. Rodee el exterior de cada molde con un papel doble de horno que sobresalga 3 cm por encima del borde superior. Átelo con un cordel y disponga los moldes en una bandeja de horno.

2~Ponga el chocolate en un cuenco termorresistente. Llene la mitad de un cazo con agua y, cuando rompa a hervir, retírelo del fuego; ponga el cuenco encima –no debe tocar el agua– y remueva de vez en cuando hasta que el chocolate se funda. Agregue el Cointreau y mézclelo bien. Incorpore las yemas y el azúcar, remueva todo y trasvase la mezcla a un cuenco grande.

3~Con la batidora de varillas, monte las claras a punto de nieve firme en un cuenco grande. Mezcle a fondo un tercio de las claras con la mezcla del chocolate; con una cuchara de metal, incorpore el resto de la clara con movimientos envolventes, sin mezclar en exceso.

4~Rellene los moldes a cucharadas y limpie el borde interior pasando el dedo pulgar alrededor para que los *souflés* suban regularmente. Hornéelos durante 12-15 minutos, o hasta que suban del todo y estén cocidos. No abra el horno antes de los 12 minutos, o los *souflés* no subirán bien. Corte los cordeles y retire los papeles. Sírvalos inmediatamente, espolvoreados con un poco de azúcar glas.

Cada ración contiene:
Proteínas: 8 g; grasa: 10 g; hidratos de carbono: 35 g; fibra: 0 g; colesterol: 150 mg; calorías: 295

Variación~Una vez cocidos los budines, recórtelos por arriba para hacerles un pequeño hueco, y llénelos con una buena cucharada de nata espesa.



Envuelva los moldes con una doble capa de papel de horno y átelo con un cordel.



Incorpore el resto de las claras montadas con la mezcla del chocolate.

~ Tarta del diablo ~

Preparación: 30 min
Cocción: 55 min
Raciones: 8



1½ tazas de azúcar morena bien apretada
⅓ de taza de cacao en polvo
1 taza de leche
90 g de chocolate negro troceado
125 g de mantequilla
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 huevos, separadas las claras de las yemas
1½ tazas de harina
1 cucharadita de bicarbonato

Glaseado de chocolate
50 g de chocolate negro troceado
30 g de mantequilla
1 cucharada de azúcar glas

Relleno
1 taza de nata líquida
1 cucharada de azúcar glas
1 cucharadita de esencia de vainilla

1-Precaliente el horno a 160°C. Engrase ligeramente 2 moldes profundos y redondos de 20 cm de diámetro; forre las bases con papel de horno. Ponga en un cuenco la tercera parte del azúcar morena, el cacao y la leche; remueva a fuego lento hasta que se disuelvan. Retire el cazo del fuego, agregue el chocolate y remuévalo hasta que se funda. Deje enfriar la mezcla.

2-Con la batidora de varillas, bata en un cuenco pequeño el resto del azúcar morena con la mantequilla y la vainilla, hasta conseguir una crema ligera y espumosa. Agregue las yemas de huevo y el chocolate enfriado, y bátalos para que se mezcle todo bien. Pase la mezcla a un cuenco grande, añada la harina tamizada con el bicarbonato y remueva.

3-Monte las claras a punto de nieve suave en un cuenco pequeño; incorpórelas con movimientos envolventes a la mezcla del chocolate. Reparta esta preparación en los dos moldes y hornéelos durante 35 minutos; pinche una aguja hasta el centro de cada pastel: si sale limpia, estarán cocidos. Déjelos reposar en los moldes durante 5 minutos y luego vuélquelos sobre una rejilla metálica para que se enfríen.

4-Para hacer el glaseado, ponga el chocolate y la mantequilla en un cuenco termorresistente sobre una cazuela con agua que apenas hierva (asegúrese de que el cuenco no toca el agua). Remueva hasta que se fundan homogéneamente. Agregue el azúcar glas tamizada poco a poco y remueva hasta que la mezcla quede fina.

5-Para hacer el relleno, bata con la batidora de varilla la nata con el azúcar glas y la vainilla en un cuenco pequeño hasta que quede bien montada.

6-Extienda el relleno sobre uno de los pasteles, ponga el otro encima y cúbralo con el glaseado. Decore con canutillos de chocolate (ver pág. 55).

Cada ración contiene:
Proteínas: 8 g; grasa: 35 g; hidratos de carbono: 80 g; fibra: 1 g; colesterol: 130 mg; calorías: 630

Nota-La tarta del diablo debe quedar bien oscura y densa, pues se prepara con buena cantidad de chocolate negro, mantequilla y huevos; normalmente se rellena con nata montada. Por contra, la tarta del ángel, más esponjosa, se prepara sin grasa. Ambas son muy populares en Estados Unidos.





Engrase ligeramente los moldes y forre las bases con papel de horno.



Pinche una aguja hasta el centro de cada pastel: si sale limpia, estarán bien cocidos.

~ Parfait helado de chocolate ~

Preparación: 40 min + toda la noche de congelación
Cocción: 25 min
Raciones: 8



6 yemas de huevo
1/2 taza de azúcar refinada
150 g de chocolate negro partido en trocitos
150 g de chocolate con leche partido en trocitos
1 taza de leche
1 vaina de vainilla, abierta en dos mitades a lo largo
1 1/3 tazas de nata liquida

1~Engrase ligeramente un molde hondo rectangular de 14 x 21 cm (y fórrelo con varias capas de plástico transparente o de congelación, dejando que sobresalga por los cuatro costados para poder desmoldar el helado cuando esté cuajado.

2~Ponga las yemas en un cuenco y agregue poco a poco el azúcar, sin dejar de batir hasta que se disuelva completamente y se forme una crema ligera. Utilice las varillas manuales en vez de la batidora de varillas, pues al batir con ésta la mezcla coge demasiado aire. Ponga el chocolate negro y el chocolate con leche en dos cuencos distintos; resérvelos.

3~Ponga la leche en un cazo. Rasque con un cuchillo las semillas del interior de la vaina y ponga ambas en la leche. Caliente a fuego lento la leche hasta que esté a punto de hervir; apártela del fuego y retire la vaina. Vierta la leche caliente sobre las yemas azucaradas, removiendo constantemente para que no se cuajen. Ponga las natillas en un cazo limpio y déjelas cocer a fuego lento, sin dejar de remover hasta que se espesen de modo que se queden pegadas al dorso de la cuchara de madera, aproximadamente 20 minutos. No cueza las natillas en exceso porque pueden cortarse.

4~Repártalas calientes entre los dos cuencos de chocolate negro y con leche. Mézclelas rápidamente con una cuchara de madera, removiendo hasta que los chocolates se fundan del todo. Deje que se enfríen bien las dos mezclas. Bata la nata con la batidora de varillas hasta que quede montada, formando picos suaves; incorpore la mitad en cada cuenco, con movimientos envolventes ligeros.

5~Vierta con cuidado la mezcla del chocolate negro en el molde y métalo en el congelador durante 30 minutos para que coja consistencia. Sáquelo y viértale la mezcla de chocolate con leche, extendiéndola con el dorso de una cuchara para que quede la superficie lisa. Tape el molde y métalo en el congelador durante toda la noche para que se endurezca bien.

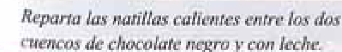
6~Cuando vaya a servirlo, desmóldelo con cuidado sacándolo con el plástico. Retire éste, corte el *parfait* en porciones y sírvalo inmediatamente; guarde el resto en el congelador. Resulta delicioso con bayas frescas.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5 g; grasa: 30 g; hidratos de carbono: 30 g; fibra: 0 g; colesterol: 200 mg; calorías: 400

Nota~Si no se desmolda fácilmente, envuelva el molde con un paño húmedo caliente para que el helado se despegue.







Reparta las natillas calientes entre los dos cuencos de chocolate negro y con leche.



Vierta la mezcla del chocolate con leche sobre la del chocolate negro enfriada.

~ Fondue de dos chocolates ~

Preparación: 30 min
Cocción: 20 min
Raciones: 8



nubes de malvavisco y frutas troceadas, para acompañar

Fondue *de chocolate negro*
250 g de chocolate negro en trocitos
1/2 taza de nata espesa
2–3 cucharaditas de Cointreau

Fondue *de chocolate blanco*
2/3 de taza de nata espesa
1/2 taza de jarabe de maíz
1/4 de taza de Cointreau
250 g de gotas de chocolate blanco

1~Para la *fondue* de chocolate negro, ponga el chocolate y la nata en un cuenco termorresistente sobre un cazo con agua que apenas hierva. Remueva hasta que se fundan, retire el cuenco y agregue el Cointreau.

2~Para la *fondue* de chocolate blanco, ponga la nata y el jarabe de maíz en un cazo; cuando rompa a hervir, retírelo del fuego y agregue el Cointreau y el chocolate blanco. Remueva hasta que el chocolate se funda y la mezcla quede fina. Sirva los dos tipos de chocolate en cuencos separados, con las nubes y las frutas para mojar.

CADA RACIÓN CONTIENE:
Proteínas: 5 g; grasa: 35 g; hidratos de carbono: 60 g; fibra: 1 g; colesterol: 60 mg; calorías: 560



Funda el chocolate con la mantequilla en un cuenco resistente al baño María.



Aparte del fuego la mezcla del chocolate negro y agregue el Cointreau.



Ponga la nata y el jarabe de maíz en un cazo, removiéndolos para que se mezclen.



Retire el cazo del fuego y añada el Cointreau y las gotas de chocolate blanco.

Índice

Adornos de chocolate
- Cajas, 54
- Canutillos o bucles, 55
- Collar para tarta, 55
- Fresas bañadas en chocolate, 54
- Hojas, 55
- Láminas, 55

Bebidas de chocolate
- Batido con fresas y helado, 30
- Batido de chocolate y plátano, 31
- Batido espeso de moca, 30
- Chocolate caliente, 31
- Chocolate helado, 30
- Cóctel con nata a la naranja, 31

Bocaditos de chocolate blanco con salsa de chocolate negro, 32
Bombones de chocolate con café, 24
Bombones de chocolate y malvavisco, 46
Brazo de gitano de chocolate, 28
Brownies jugosos de chocolate, 50
Budín de chocolate con avellanas, 26
Budín de chocolate en su salsa, 52

Coberturas de chocolate, 4, 20, 36, 38, 40, 50
Cortadillos de caramelo y chocolate, 36
Cremas
- Bávara de chocolate, 44
- De mantequilla y chocolate, 34
- De mascarpone, 26
- De menta, 38
- De naranja, 52

Fondue de chocolate, 62

Galletas
- De chocolate con trocitos, 8
- De menta y chocolate, 38

Glaseados de chocolate, 42, 58

Helado de pasas al ron, 22

Mousse de chocolate, 6
Muffins de chocolate, 42

Naranja caramelizada, 16, 48

Parfait helado de chocolate, 60
Pastel de chocolate, 34
Pucheros de chocolate, 18

Racimos de chocolate, 24
Rellenos, 16, 32, 36, 48, 58
Rocas de chocolate y malvavisco, 46

Salsas de chocolate
- Con avellanas a la vainilla, 10
- Con caramelos de chocolate, 10
- Con nata, 11
- Negro, 10, 32
- Salsa Jaffa, 11

Souflés de chocolate calientes, 56

Tartas
- De chocolate con naranja, 48
- De chocolate con avellanas, 40
- De queso y chocolate, 16
- Del diablo, 58
- Sacher, 20
- Selva Negra, 12
- Oscura de chocolate, 4

Trufas con pasas al ron, 14
Trufas de chocolate, 14

Ilustración de cubierta: Tarta de queso y chocolate; Bombones de chocolate con café; Racimos de chocolate; Brownies jugosos de chocolate

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Colonia